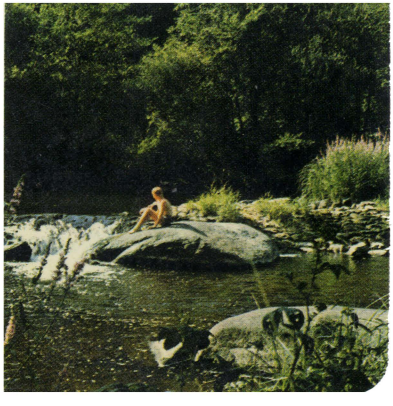
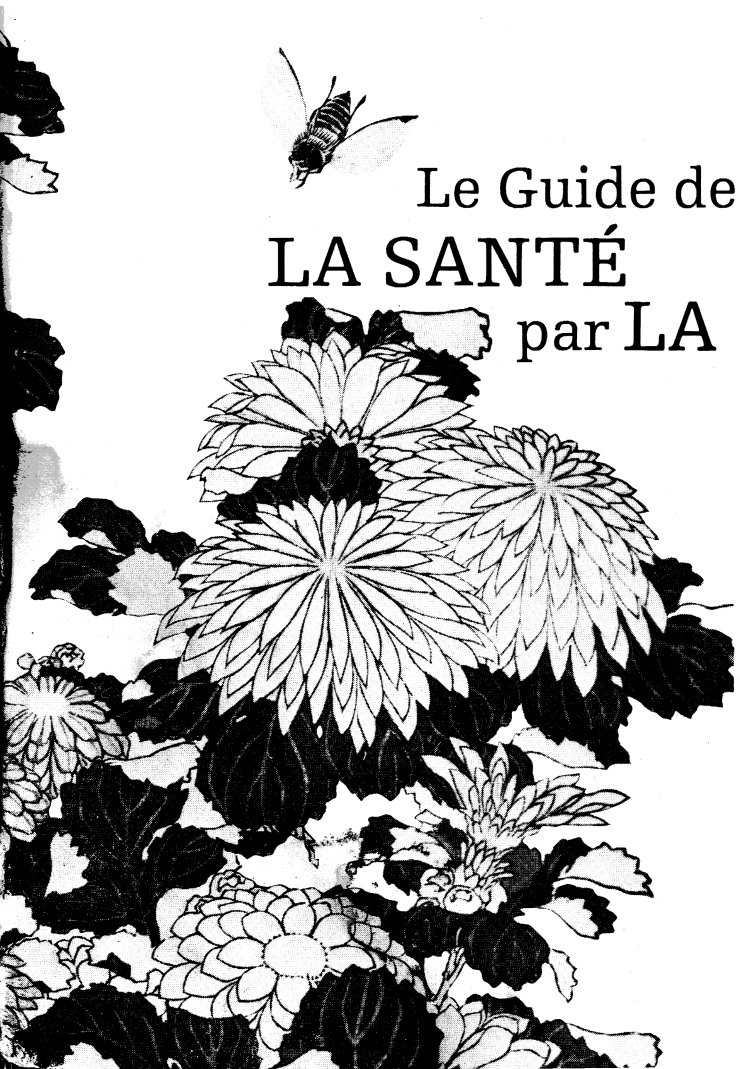
GUIDE PRATIQUE

- L'Acupuncture : Docteur Jean BORSARELLO
- L'Auriculothérapie : Docteur Paul NOGIER
- La Crénothérapie : J. PRECY
- Le Taî Chi Chuann : Docteur BORSARELLO
- L'Homéopathie : Françoise TEXEL
- L'Hygiène alimentaire : J. GOURDON
- L'Iriscopie : Docteur René BOURDIOL
- La Phytothérapie : J MARY
- La Relaxation : S RANGE
- La Vertébrothérapie : Brigitte GALLET, Dr Bournemouth
- Le Yoga : Ludovic CAZERE

la santé par la nature



cercle europeen du livre



Le Guide de LA SANTÉ par LA NATURE

DK

Le Guide de LA SANTÉ par LA NATURE

L'Acupuncture : le Docteur Jean BORSARELLO
L'Auriculothérapie : le Docteur Paul NOGIER
La Crénothérapie : Jérôme PRÉCY
Le Taï Chi Chuann : le Docteur Jean BORSARELLO
L'Homéopathie : Françoise TEXEL
L'Hygiène alimentaire : J. GOURDON
L'Iriscopie : le Docteur René BOURDIOL
La Phytothérapie : Jean MARY
La Relaxation : Suzanne RANGÉ
La Thalassothérapie : le Docteur Jean-Pierre RANGÉ
La Vertébrothérapie : Brigitte GALLET,
Doctor of Chiropractics, Bournemouth
Le Yoga : Ludovic CAZÈRE

CERCLE EUROPÉEN DU LIVRE
213 *bis*, boulevard Saint-Germain à Paris

© CERCLE EUROPÉEN DU LIVRE 1974
Toute reproduction même partielle de cet ouvrage est interdite. Une copie ou une reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

NOTE DE L'ÉDITEUR

Peut-on dire que l'on est en bonne santé tant que l'on n'est pas forcé de se mettre au lit, avec à son chevet mille drogues aussi ingénieuses qu'impossibles à avaler ?

La santé n'est pas un équilibre qui se rompt du jour au lendemain. Les causes de cette rupture ne sont pas toujours imprévisibles. Le corps humain est une mécanique délicate qu'il faut savoir entretenir et ménager. Il peut accuser les mille vissicitudes de la vie quotidienne, sans élever de protestations véhémentes, jusqu'au jour où, le point limite atteint, il est vaincu. Les Chinois l'ont compris bien avant tout le monde. Lorsqu'ils font appel à l'acupuncture ils ne sont pas encore malades *et s'ils courent chez leur médecin ou se soignent eux-mêmes c'est* en prévision de la maladie.

Il dépend beaucoup de chacun de préserver son capital d'équilibre. Le Guide de La SANTÉ par La NATURE vous dit comment éviter d'atteindre le point critique.

Pourquoi LA SANTÉ PAR LA NATURE ?

Les méthodes thérapeutiques que cet ouvrage expose ne sont pas des méthodes occultes – Bien des décades nous séparent de la saignée à tous maux hors de maux dont le malade n'était pas toujours le plus grand bénéficiaire ! – Ce ne sont pas des « ersatz » de la Médecine officielle, même si elles ont beaucoup profité de ses recherches et de ses découvertes. Leur champ d'action est évidemment le même : celui de la maladie, mais elles s'attachent surtout à la prévenir et même à la déceler bien avant les premiers symptômes. Elles ont pour règle de conduite essentielle : proposer toujours au malade des moyens thérapeutiques naturels. L'insomnie peut être traitée par autre chose que des barbituriques qui entraînent une coutumance néfaste. La Phytothérapie, par exemple, propose contre celle-ci des tisanes, à base de plantes choisies à cet effet, qui ont l'avantage d'être très bien supportées par le corps et qui n'entraînent pas d'effets secondaires.

Plus que des remèdes, c'est un art de vivre en bonne santé que ces méthodes proposent. Parce qu'elles n'ont pas d'effets secondaires on peut les utiliser librement et sans attendre la brisure qui demanderait alors des moyens beaucoup plus importants et qui seraient peut-être moins bien supportés.

Ce Guide vous expliquera non seulement ces méthodes mais aussi la manière de les utiliser de les adapter à votre cas personnel. S'il peut vous aider à recouvrer la santé, il vous apprendra également à ne pas la perdre. Enfin, il vous dit comment être votre propre médecin afin que vous n'en ayez jamais besoin.

SOMM

CONNAISSEZ-VOUS ?

- Les actions de la CRÉNOTHÉRAPIE sur le surmenage, les affections respiratoires, les troubles cardio-vasculaires 69
- Les besoins réels du corps humain en nourriture 115
- Les 108 positions du TAÏ CHI CHUANN 77
- Les différentes techniques de RELAXATION et leurs indications 334
- Les recettes qui retardent les atteintes de l'âge 144
- Les indications de la THALASSOTHÉRAPIE 371
- L'art de vivre que propose le YOGA 391
- Les règles d'une alimentation parfaite 132
- La gamme de soins qu'offre un centre de thalassothérapie 348
- Les bienfaits et les méfaits du vin, de l'eau, de la bière, des jus de fruits, du café, du thé 136
- Les indications de la VERTÉBROTHÉRAPIE 371
- Les méthodes qui permettent de remédier soi-même et très vite aux migraines, aux lumbagos, aux douleurs d'une sciatique 385

SAVEZ-VOUS COMMENT ?

- L'HOMÉOPATHIE utilise avec profit « la loi du talion » 9
- L'acupuncture agit dans des domaines pathologiques aussi divers que l'urticaire, les maladies cardiaques, l'impuissance sexuelle, l'asthme, etc. 30
- La Thalassothérapie a non seulement une action physique mais également une action psychique 348
- Grâce à la connaissance de certains « points », chacun peut remédier lui-même aux petits maux quotidiens que sont la

AIRE

toux, le hoquet, un mal de dent, un lumbago 33
- On prépare des repas équilibrés 109
- Se déroule une véritable séance d'acupuncture 39
- L'acupuncture constitue un excellent complément de la médecine occidentale 52
- Sur le seul territoire de l'oreille on peut déceler certaines maladies et les traiter 55
- Une étude de l'œil permet de découvrir un ulcère de l'estomac 167
- Récolter les plantes, les sécher et les utiliser à des fins thérapeutiques 177
- Régler le problème crucial de l'insomnie 103

SAVEZ-VOUS QUE ?

- L'acupuncture se pratique depuis 5.000 ans 11
- L'auriculothérapie donne d'excellents résultats dans toutes les petites dépressions qui sont la conséquence des soucis de la vie moderne 57
- Les Chinois peuvent déterminer immédiatement une maladie en palpant les pouls 15
- La surface du corps est une véritable carte géographique des organes profonds 13
- Le croque-mort n'est pas issu d'une légende médiévale et que son action était déjà connue des Chinois 20
- Le Taï Chi Chuann est une méthode prophylactique efficace contre les maladies du cœur 85
- Les médecins chinois étaient payés à l'année à condition qu'ils n'aient pas eu de malades 27
- Un homme sur cinq dans le monde se fait soigner par l'acupuncture 45

Chaque être humain est une combinaison harmonieuse de principes physiques et psychologiques. Un déséquilibre entre ces deux principes se manifeste par des désordres physiologiques que l'on peut observer à certaines irrégularités dans le rythme des pulsations d'une énergie qui circule dans tout le corps. Le traitement par acupuncture consiste à rétablir cet équilibre en agissant indirectement sur l'élément perturbé et perturbateur.

L'ACUPUNCTURE CHINOISE

EN CHINE, IL Y A CINQ MILLE ANS

Issue de plusieurs millénaires d'observations patientes sur le comportement de l'homme dans la nature, l'acupuncture chinoise connaît depuis quelques années une sorte de renouveau qui correspond à l'ouverture de la Chine vers l'autre moitié de la terre.

Pour n'en donner qu'un historique assez bref, il suffit de dire que cet art de guérir a dû commencer en Chine près de 3000 ans avant Jésus-Christ. Les Chinois remarquèrent vers cette époque reculée que de petites piqûres pratiquées sur la peau au moyen de pointes de silex amenaient souvent la sédation des douleurs et l'amélioration de symptômes divers.

Au bout de plusieurs siècles, ils répertorièrent ainsi quelques centaines de points actifs sur la plupart des maladies et ils les employèrent surtout pour les prévenir plutôt que pour les guérir. C'est surtout au XVIII[e] siècle que les Pères jésuites français, traités par les Chinois et ayant ainsi évité plusieurs épidémies meurtrières dans leur confrérie, s'intéressèrent à cette forme curieuse de traitement et rédigèrent sur ce sujet quelques ouvrages qui nous sont parvenus.

Ci-contre, une statuette en or portant les « points » mystérieux que la Chine traditionnelle pique depuis 5.000 ans avec un empirisme des plus subtils...

LES EUROPÉENS S'INTÉRESSENT A CETTE SCIENCE

Ce n'est que bien plus tard, au début du XX^{e} siècle, que des Européens, surtout des Français, se penchèrent plus avant sur la médecine chinoise, et, revenus en Europe, rédigèrent des traités qui ont amené le corps médical français à être le plus informé dans cette matière. On compte en effet aujourd'hui plus de mille médecins acupuncteurs en France, groupés en Sociétés de tendances diverses, mais pratiquant l'acupuncture selon des principes anciens, sans cesse améliorés par les écrits en provenance de la République Populaire de Chine.

L'acupuncture, d'autre part, est enseignée dans de nombreux centres, tels que l'Institution Nationale des Invalides à Paris, et dans quelques hôpitaux de province. Aucune Faculté en France n'a pourtant jusqu'à ce jour inscrit cette spécialité à son programme officiel, alors qu'elle est pratiquement enseignée dans les universités d'Espagne et d'Italie.

QU'EST-CE QUE L'ACUPUNCTURE ?

Cette méthode chinoise qui a survécu à plus de cinq mille ans étonne encore beaucoup la médecine officielle, car on comprend mal qu'une migraine ou un rhume des foins, une douleur de l'épaule, puissent être améliorés par l'implantation de quelques aiguilles sur les mains ou les pieds.

En réalité, l'acupuncture est restée longtemps une série de recettes qui consistaient à piquer, pour chaque douleur, un nombre restreint de points cutanés indiqués par des lexiques. Cette méthode simple, qui n'apporte qu'un soulagement passager, n'est pas la véritable acupuncture, malheureusement de nombreux praticiens ne la connaissent encore que sous cette apparence.

La méthode chinoise, très longue à assimiler et demandant des années d'expérience, est beaucoup plus complexe. On peut la résumer en quelques grands principes :

La représentation en surface

En premier lieu, il semble que chaque organe profond comme le foie ou le rein, ait une **"représentation"** en surface, comme si cet organe voulait manifester son désordre aux yeux d'un observateur extérieur. Cette conception, qui est aussi la nôtre, se manifeste par

exemple dans la jaunisse, où l'on observe rapidement un jaunissement du blanc de l'oeil qui indique l'atteinte du foie. C'est aussi le cas pour les éruptions des maladies infantiles, dont l'aspect signifie l'atteinte d'un organe plutôt qu'un autre. C'est le cas de la rougeole, où une petite tache de la bouche motive pratiquement le diagnostic, c'est enfin le cas de la douleur de l'appendicite, qui appelle l'attention sur l'inflammation profonde d'une partie du gros intestin. On pourait citer ainsi de nombreuses manifestations extérieures ou des signaux extérieurs attirant l'oeil de celui qui cherche à traiter les maladies le plus tôt possible.

Les Chinois remarquèrent d'une façon beaucoup plus précise et beaucoup plus étendue, que des territoires cutanés devenaient douloureux lorsqu'un organe était touché, et le grand nombre de ces points, groupés sur le corps sous forme de lignes longitudinales, leur permirent très tôt un diagnostic précoce. Ces lignes, communément appelées **méridiens,** furent alors baptisées sous le nom des organes qu'elles représentaient, et l'on obtint ainsi les méridiens du foie, du poumon, de l'estomac, du rein, etc...

Le Inn et le Iang

Le second principe réside dans le fait que dans notre univers, tout est disposé de façon à obéir à une alternance régulière, deux forces opposées doivent être en équilibre relatif, c'est-à-dire présenter une sorte d'ondulation. Ainsi il y a le froid et la chaleur, le jour et la nuit, la sécheresse et l'humidité, la clarté et l'obscurité. Il y a de même chez les individus les gros et les maigres, les nerveux et les calmes, ceux qui dorment profondément et ceux qui sont insomniaques, ceux qui préfèrent le café salé plutôt que le sucré, et ne serait-ce que la différence de sexe, il est évident que chaque individu peut être défini, en comparant les caractéristiques d'un groupe + et d'un groupe –. Les Chinois avaient nommé cette alternance le **inn** et le **iang** et pour eux, toutes les maladies étaient dues à un déséquilibre entre ces deux forces opposées, que l'on peut assimiler aux pôles + et – du courant.

A titre d'exemple

Prenons le cas d'une sciatique banale. Les Chinois, voyant arriver ce malade, lui auraient posé les questions suivantes, pour le placer dans une des deux catégories, dont dépendra le traitement :

Dieu de la médecine chinoise.

	Signe		Signe
- **maladie ancienne ?**	–	- **maladie récente ?**	+
- **aggravée par le froid ?**	–	- **aggravée par la chaleur ?**	+
- **améliorée par la pression ?**	–	- **aggravée par la pression ?**	+
- **peau humide, sueurs ?**	–	- **peau sèche, écailleuse ?**	+
- **douleur diffuse, profonde ?**	–	- **douleur très localisée, précise ?**	+
- **douleur fixe ?**	–	- **douleur baladeuse ?**	+
- **douleur nocturne ?**	–	- **douleur le jour ?**	+
- **muscles flasques ?**	–	- **muscles contracturés ?**	+

et ainsi de suite, jusqu'à ce que l'**addition** des symptômes place le sujet dans une des deux catégories, l'une plus, l'autre moins, ce qui amenait le médecin chinois à dire que son malade avait un **excès de iang** ou **excès de inn.**

L'énergie

Le troisième principe portait sur la circulation, dans le corps, d'une **énergie** alimentant toutes les parties de l'organisme, analogue au système sanguin circulant dans les vaisseaux artériels. Mais cette énergie, pour la tradition médicale chinoise, était distribuée selon un ordre précis, le poumon le matin de bonne heure, puis le gros intestin, l'estomac, etc., ce qui les conduisait à des règles strictes pour l'alimentation et la prise des médicaments.

En plus de ce rythme **énergétique,** balayant ainsi en 24 heures tout l'ensemble des organes selon un ordre bien déterminé, l'énergie semblait inonder certains organes à une saison plutôt qu'à une autre, et l'observation leur montra en effet que, par exemple, c'était en été qu'on avait le plus de maladies de cœur, en hiver les maladies du rein. Il y avait donc une sorte de circuit non seulement de 24 heures, mais aussi saisonnier et annuel. Il fallait donc régler le sujet sur cet horaire s'il n'y était plus, car c'était là la cause de la maladie.

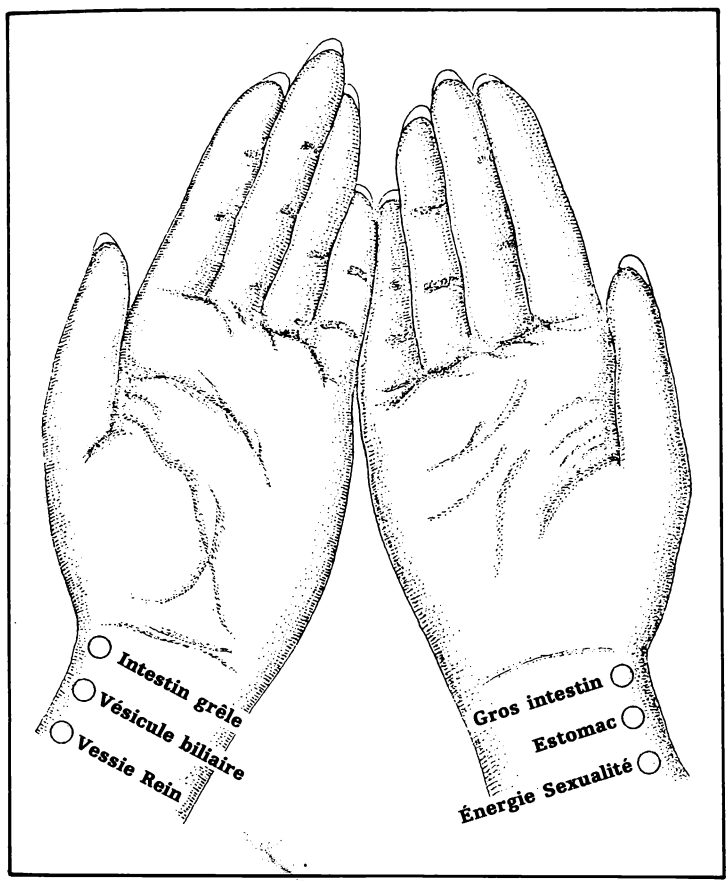
Le pouls

Le quatrième principe ressemble un peu au premier, car il est encore une **projection** superficielle des organes profonds, mais cette fois aux pouls et non plus sur la peau. En effet, l'observation des battements du pouls permit aux praticiens antiques, même en Europe, de remarquer des variations selon l'état de certains organes.

Tel pouls, dur et tendu dans quelques maladies, devenait mou et imperceptible dans une autre, et il fallut près de cinq siècles aux Chinois pour déterminer les modifications du pouls pris aux deux poignets dans les différentes maladies.

De nos jours, en Occident, on peut dire que la palpation du pouls s'est effacée devant l'afflux des moyens du laboratoire d'analyse, mais la longue pratique et l'expérience dans le domaine des pouls montre que ce moyen d'investigation reste très précieux, et beaucoup plus précis en définitive que l'exploration de laboratoire, qui demande souvent beaucoup de temps.

Sur quoi se basaient les Chinois pour porter un diagnostic sur un organe malade en palpant les pouls ?

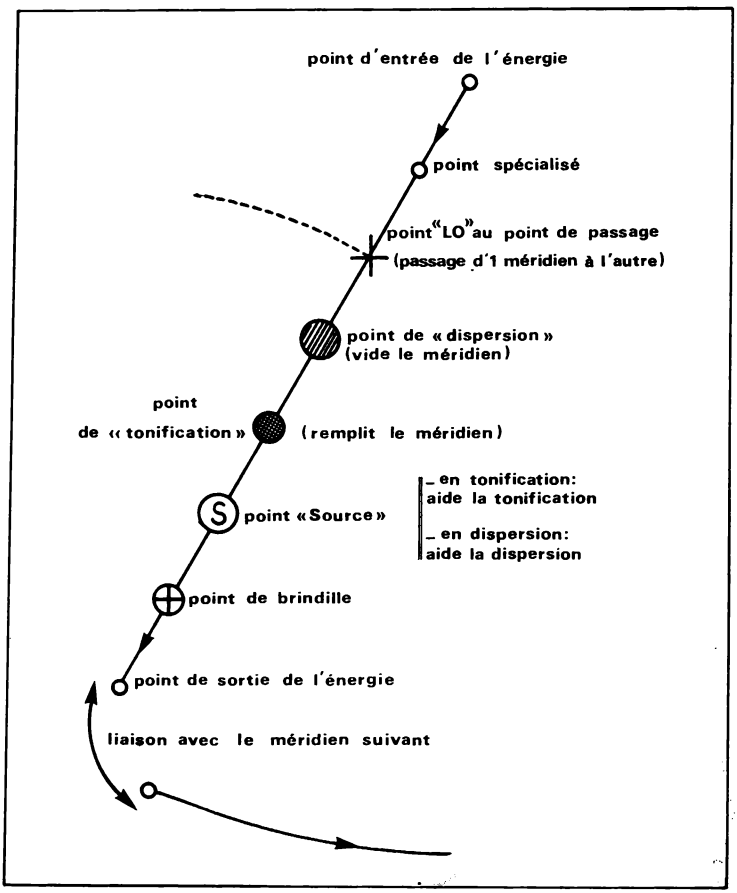


Diagnostic précis par la palpation des pouls. En palpant les différents segments d'artère, un praticien exercé peut avoir des informations précises sur les organes profonds, selon le principe observé par les médecins chinois. Chaque territoire artériel segmentaire correspond à un organe particulier et la palpation d'un segment permet le diagnostic par l'étude du battement local.

Tout d'abord, il faut savoir qu'au niveau des poignets, le pouls se palpait sur trois segments de l'artère radiale, et non pas sur l'ensemble du segment comme on a l'habitude de le prendre en Occident.

Ces trois territoires, du côté droit et du côté gauche, correspondaient déjà à six organes principaux. Selon la pression du doigt de l'opérateur sur ces territoires, on déterminait alors si l'organe était en **excès** (vésicule biliaire trop pleine et trop contractée par exemple) ou en **insuffisance** (vésicule biliaire atone, trop molle et incapable de se contracter). Le pouls pouvait être **bondissant, vibrant, tendu, lent, rapide,** et les médecins chinois avaient ainsi établi une longue liste de caractéristiques propres à éclairer leur diagnostic.

Il y a douze paires de méridiens placées symétriquement de chaque côté du corps. Elles correspondent aux douze organes auxquels la Chine traditionnelle attribue toutes les fonctions du corps. Six de ces méridiens sont YANG parce qu'ils sont placés sur la face externe des membres, lesquels sont le siège de transformation des sources d'énergie venant de l'extérieur. Les six autres méridiens sont YIN parce que placés sur la face interne des membres. Ils correspondent aux organes Yin qui emmagasinent l'énergie vitale. Chaque méridien comporte un certain nombre de points dont certains sont plus importants que d'autres parce qu'ils ont une fonction bien spécifique.



Inutile de dire l'étonnement de la médecine occidentale devant un tel faisceau de signes purement subjectifs, demandant une grande sensibilité des doigts et un entraînement de plusieurs années !

Aiguilles et méridiens

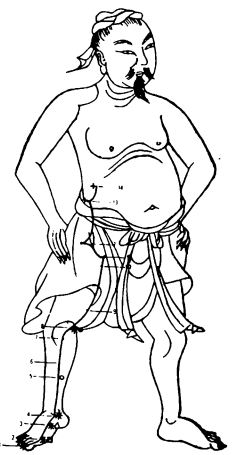
Enfin, le dernier principe est représenté par l'acte thérapeutique lui-même, qui consiste à piquer des points cutanés sur les **méridiens** qui sillonnent le corps.

Suivant que l'on **disperse** (effet calmant) ou que l'on **tonifie** (effet stimulant) en manipulant l'aiguille d'une certaine façon, le praticien va, pourrait-on dire, **décontracter** ou **contracter** les organes, les muscles ou les ligaments par le jeu subtil de la circulation de l'énergie, que l'on peut assimiler à un influx nerveux. L'acupuncteur se comporte comme un chef de gare qui aurait à envoyer des trains de marchandises dans les villes, en opérant de telle sorte que les trains ne se rencontrent pas, qu'ils arrivent à l'heure, et qu'ils transportent suffisamment de denrées pour que les villes soient parfaitement desservies.

Il est donc illusoire de croire que chaque maladie a son contingent d'aiguilles piquées sur des points identiques dans tous les cas. Le travail du praticien parvenu à ce stade du traitement est celui du calculateur, qui doit tenir compte de la qualité, de la quantité de l'énergie et des voies sur lesquelles il faut la diriger. Point de recettes mais un calcul pour chaque malade, le calcul se modifiant à chaque séance jusqu'à la rééquilibration définitive. Un bon acupuncteur passe en général une bonne demi-heure à faire son diagnostic, puis il dispose un maximum de 8 à 10 aiguilles, que le malade garde environ un quart d'heure. Le nombre de séances varie entre 5 ou 6, à une semaine d'intervalle, toute autre forme de traitement par acupuncture n'est pas sérieux et ne peut se réclamer que d'un charlatanisme manifeste.

En résumé, l'acupuncture peut donc se traduire par cinq mystères, nous verrons que la science moderne a levé le voile pour un assez grand nombre de sujets, mais pour l'instant, cette thérapeutique ancienne se définit en tout et pour tout par cinq sortes de problèmes :

- Il y a une **polarité** + chez l'être vivant, comme il y en a une dans les lois de l'électricité.
- Une **énergie** circule dans le corps, assimilable au sang ou à l'influx nerveux, selon des rythmes naturels réglés sur les 24 heures et les saisons.
- Chaque organe se **projette** en surface sous la forme de points souvent douloureux à la pression, et l'ensemble de certains points agit sur un même organe.



Le méridien du foie (Yin) qui commence à l'ongle du gros orteil et se termine au huitième espace intercostal. Il comporte 14 points.

- Chaque organe profond signale son fonctionnement sur les artères périphériques, à un endroit précis de l'artère, où l'on peut juger de son état.
- La piqûre d'un nombre limité de points judicieusement choisis permet de rétablir l'équilibre et de guérir un grand nombre d'affections connues pour être justiciables de l'acupuncture.

LES PREMIÈRES PREUVES DE L'ACUPUNCTURE CHINOISE

Avant de parler en termes simples des premières preuves de l'action de l'acupuncture, il est nécessaire, sans vouloir jeter l'opprobre sur notre forme de pensée occidentale, de montrer que les découvertes, quelles qu'elles soient, ont toujours été accueillies dans nos contrées avec réticence. A fortiori quand elles émanent de pays orientaux, pour lesquels l'Occident a toujours marqué une certaine méfiance.

La médecine inspirée

Pourtant, et nous ne donnerons que quelques exemples, l'antiquité possédait dans le domaine médical des connaissances très utiles, le plus souvent fruit de l'observation et d'un empirisme bien dirigé. Nous n'en voulons pour preuve que l'histoire contée par le professeur Hollande, qui a retracé il y a quelques années dans une revue médicale l'histoire de ces guérisseuses du moyen âge, qui allaient, la nuit, frotter des tranches de pain dur dans les **ronds de sorcière.** Ces ronds de sorcière sont situés en général dans les champs et sur ces endroits circulaires, l'herbe ne pousse pas. C'est là que les guérisseuses allaient frotter leurs tranches sur le sol, et, les ayant ensuite exposées à l'humidité dans des caves, les laissaient se couvrir de moisissure. Appliquées sur les plaies des malades qui venaient consulter, ces moisissures empêchaient les blessures de s'infecter et les guérisseuses en tiraient bien entendu profit. Sans savoir qu'il s'agissait en réalité de secteurs terrestres envahis par les *Streptomyces griseus,* base même de la Streptomycine, ces braves femmes faisaient de l'antibiothérapie, inutile de dire qu'elles étaient pourchassées, les ronds de sorcière et les moisissures vertes étant à l'époque considérées comme d'essence diabolique.

Un peu plus tard, dans le même ordre d'idées, un vétérinaire, le

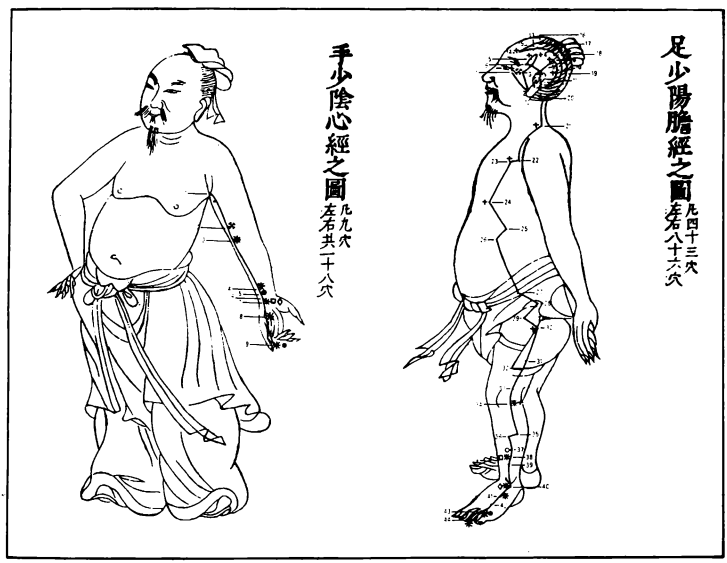
docteur Roger, remarqua qu'il existait sur les flancs des chevaux malades des taches de sudation de la grosseur d'un louis. Ces taches, d'après les recherches de Roger, se disposaient à certains endroits selon qu'il s'agissait du gros intestin, du foie, du poumon, etc., et ce diagnostic s'avéra très utile dans la cavalerie de l'époque, on le nomma le **clavier équin de Roger.**

On pourrait citer ainsi des dizaines de découvertes anciennes passées inaperçues, ne serait-ce que la thèse pour le doctorat en médecine du jeune médecin militaire Duchesne, en 1897, qui jetait les premières bases sérieuses de la thérapeutique anti-infectieuse par la Pénicilline.

La tradition rejoint la science

Mais on trouve dans la vie commune et dans les symptômes les plus banaux, déjà, des preuves éclatantes de l'existence de signes qui correspondent à la tradition médicale, nous en exposerons seulement une petite partie, qui montrera à elle seule tout l'intérêt que notre médecine aurait tiré à accepter, même avec prudence, les conceptions chinoises de la clinique et du traitement.

Dans l'**angine de poitrine,** par exemple, on sait que le malade



A gauche : le méridien du cœur (Yin) qui commence à l'aisselle et se termine au petit doigt. Il comporte 9 points qui agissent sur le cœur, la circulation et le cerveau.
A droite : le méridien de la vésicule biliaire (Yang) qui va de l'angle extérieur de l'œil à la seconde jointure du quatrième orteil. Il comporte 44 points. Son action porte sur la vésicule biliaire et le foie.

ressent très souvent une douleur linéaire qui part du sein gauche et se dirige dans le bras jusqu'à l'extrémité du 5e doigt. Ce trajet, qui ne correspond que d'assez loin à un trajet nerveux, représente très exactement le **méridien du cœur,** jalonné de points cutanés qu'il était recommandé de piquer dans certaines maladies du myocarde et du péricarde.

Dans la **colique hépatique,** le malade ressent la plupart du temps une douleur qui suit à peu près une ligne allant de la ceinture à l'épaule, ce qui lui a fait donner le nom de **douleur en bretelle.** Aucun nerf en relation avec la vésicule biliaire ou le foie n'est connu sur ce trajet. Seuls les Chinois avaient baptisés, il y a près de 5.000 ans, cette ligne **le méridien de la vésicule biliaire.**

Il est courant de voir encore dans nos campagnes les mères de famille disposer en haut du dos de leurs enfants dont le nez saigne souvent, une clé froide, ou, plus récemment, un cube de glace, qui ont la réputation d'arrêter les saignements de nez. C'est sur cette zone, située en haut du dos que les Chinois avaient repéré les **points des hémorragies nasales,** ou encore du **hoquet.**

Le méridien du poumon (Yin) qui va de l'épaule au pouce et qui comporte 11 points. Il est particulièrement intéressé dans le traitement des maladies respiratoires comme les bronchites et l'asthme.

Au XIIe siècle, les fossoyeurs mandés par les familles pour enterrer les corps avaient l'habitude de mordre l'extrémité du 5e doigt, car ils craignaient que leur mort ne soit simplement en léthargie, ou dans le coma. Les familles, d'ailleurs, réclamaient souvent ce geste, car les signes de la mort étaient alors assez mal connus, et la morsure de ce point avait la réputation de faire **redémarrer** le cœur. Ce point, que tous les acupuncteurs connaissent bien est le point de tonification du cœur, et c'est sa morsure par des gens simples mais observateurs qui a valu le nom de **croque-mort** aux anciens employés des Pompes funèbres !

Les exemples de ces parallélismes pourraient faire l'objet, à eux seuls, d'un gros ouvrage, nous résumerons les derniers pour ne point engager le débat sur un sujet hélas trop répandu, celui de l'incrédulité.

Le point situé sur la ligne médiane du thorax, à la limite des côtes de l'abdomen, dont souffrent les malades atteints d'**infarctus,** est un point connu des Chinois pour signaler une maladie grave du cœur. Le point douloureux, dit de **Mac Burney,** que l'on rencontre dans l'appendicite, est un point connu pour signaler les affections graves du gros intestin. Le gros orteil très douloureux dans la crise de goutte comprend deux points très importants à piquer dans les maladies de la nutrition, il y a ainsi près de 150 zones connues des Chinois que l'Occident n'a pas daigné **reconnaître** pour établir des diagnostics très précoces et qui auraient pu éviter aux malades de voir se poursuivre dangereusement leur maladie.

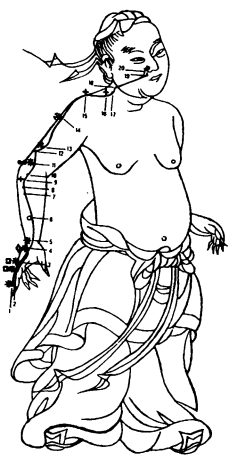
L'Occident est ainsi fait, il ne tolère que ce qui vient de lui, si l'on veut bien admettre qu'il accepte ces découvertes avec bienveillance, ce qui n'est pas toujours le cas.

Point des recherches modernes

Heureusement, tous les jours un peu plus, les travaux scientifiques sont là pour apporter aux techniques favorables le poids considérable de leur appui. Depuis près de 20 ans, de nombreux acupuncteurs, attachés à des laboratoires de recherche, ont fait progresser l'acupuncture en apportant les résultats de leurs études. On pourrait citer, ne serait-ce qu'en France, des centaines de médecins ayant publié des preuves indéniables de l'action de la médecine chinoise, et il faut croire qu'un jour ces travaux seront pris en considération par la faculté de médecine. Cette faculté accepte les yeux fermés le pouvoir de l'aspirine, dont on ignore absolument le mécanisme d'action, et les injections intra-articulaires de cortisone, dont le processus est encore fort mal connu. On trouve dans les livres de toxicologie des conclusions assez amusantes qui font rêver les acupuncteurs que nous sommes, en particulier au chapitre de l'intoxication par les champignons d'une certaine famille.

« Pour lutter contre cet empoisonnement », peut-on lire, « il est urgent de faire absorber au malade trois estomacs et trois cerveaux de lapin fraîchement tués. » L'explication de cette thérapeutique ? C'est que le lapin n'est jamais intoxiqué par cette famille de champignons. On peut apprécier cette méthode et l'appliquer sans nul doute, puisqu'elle peut sauver le malade, mais alors **existe-t-il plusieurs formes d'empirisme ?**

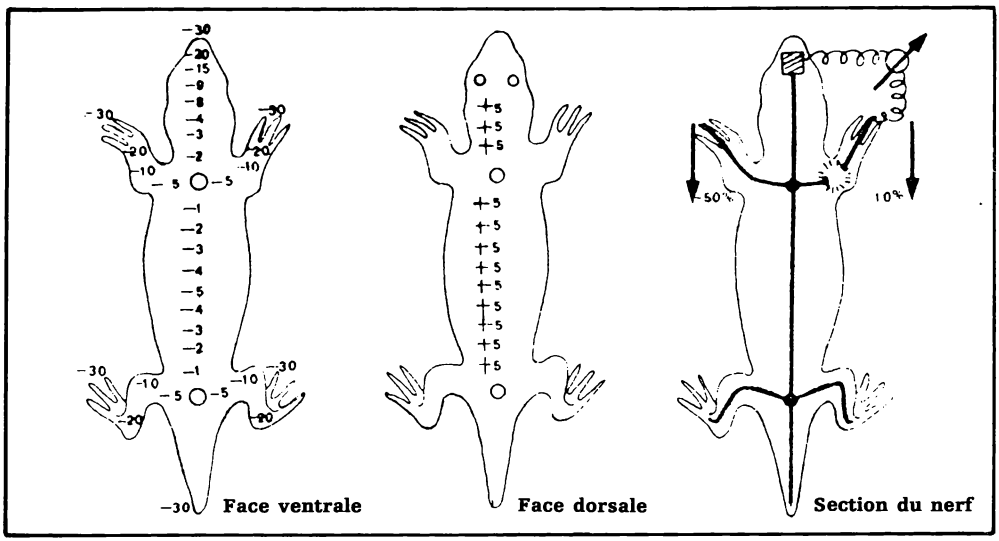
C'est surtout dans la documentation scientifique moderne que l'on rencontre des parallélismes étonnants qui apportent beaucoup d'eau au moulin de l'acupuncture. Ici on ne peut pas dire que le chercheur ait été influencé par sa propre spécialité et son intention de valoriser l'acupuncture. La plupart du temps, il s'agit de recherches fondamentales, orientées sur la biologie, et les chercheurs ignorent même que l'acupuncture existe. Ils sont **tombés** seulement sur des résultats qui coïncident avec les conclusions des données chinoises antiques, quelques exemples montreront que ces coïncidences ne sont pas le fruit de notre imagination.



Le méridien du gros intestin (Yang) qui va de l'index à la narine et qui comporte 20 points. Il agit sur le métabolisme basal.

Des exemples étonnants

En 1963, le professeur Becker, de l'université de Syracuse, aux U.S.A., découvre que, chez la salamandre, sorte de lézard aquatique du type triton, il existe sur le dos, au niveau de la ligne médiane, une série de points très rapprochés, de polarité positive, où passe un flot ascendant d'électrons. Sur cette ligne, les mesures montrent que la



Mesures de différences de potentiel sur la peau de la salamandre. Face ventrale, flot ascendant d'électrons : polarité négative. Face dorsale, flot ascendant d'électrons : polarité positive. A droite, section du nerf : le courant diminue plus du côté sain que du côté lésé. Il y a transfert ionique vers l'autre côté et le système fonctionne comme une « pile de concentration ».

différence de potentiel ne varie guère et qu'elle est de + 3 = + 5 millivolts. Sur le ventre, toujours sur la ligne médiane, on trouve une ligne analogue, ascendante, mais de polarité négative.

Or, lorsqu'on compulse les planches chinoises, on voit qu'il existerait sur le dos et sur le ventre deux lignes identiques, ascendantes, deux **méridiens** dont l'un est dit **inn** (–) et l'autre **iang** (+). L'idée d'une analogie entre ces deux observations, l'une empirique, l'autre nettement scientifique n'est pas un parallélisme uniquement basé sur l'imagination !

Dans une thèse de doctorat ès sciences d'université, un médecin a montré en 1962 que les points d'acupuncture présentaient une très basse résistance à l'électricité. Ce médecin, acupuncteur, a soutenu cette thèse devant un jury de professeurs de la faculté des sciences de Marseille, et ses collaborateurs avaient effectué des centaines de mesures sur des territoires cutanés, partout le point chinois s'avère comme une sorte de **puits** électrique, où le courant pénètre beaucoup mieux qu'ailleurs. Inversement, un autre médecin, directeur cette fois du **Centre de médecine aérospatiale de Brétigny,** démontrait que les différences de potentiel enregistrées sur les zones chinoises étaient beaucoup plus importantes qu'ailleurs. Ces différents travaux ont bien prouvé que le point cutané – que les Chinois ont l'habitude de piquer pour obtenir un résultat thérapeutique – n'est pas seulement issu de la tradition populaire d'un pays de sorciers ou de magiciens, mais représente bel et bien une entité électrique mesurable.

Mais comment expliquer alors qu'une aiguille placée au pied puisse guérir, même momentanément, une douleur dentaire ? Nous nous retournerons pour tenter une explication vers le Professeur Amassian, de l'université de Baltimore aux U.S.A., dont les travaux sur les systèmes nerveux sont universellement connus.

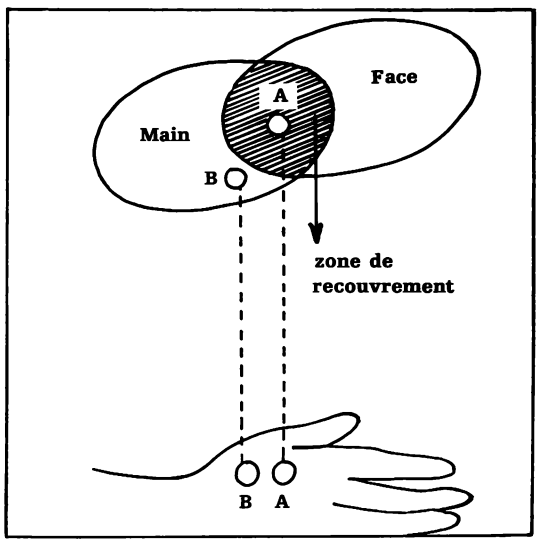
Ce professeur, après avoir étudié pendant des années le cerveau des humains et des animaux, a montré en 1962 un certain nombre de faits expérimentaux qui prouveraient à eux seuls l'action à distance de l'acupuncture.

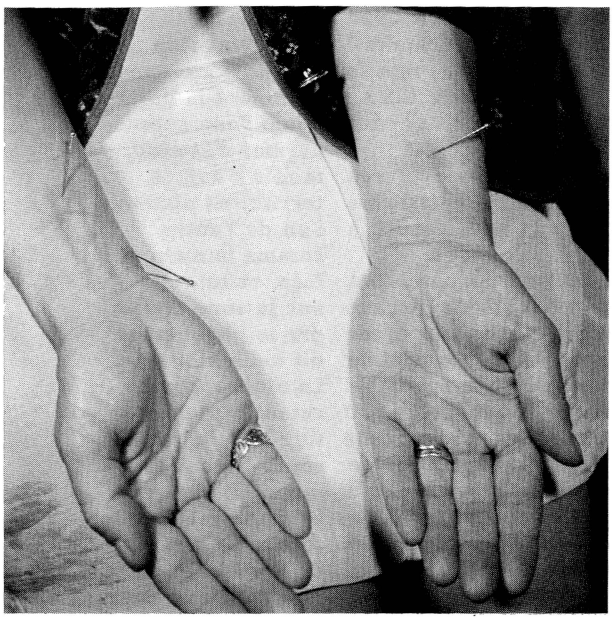
On sait que notre cerveau est **tenu au courant** des agressions que peut subir par exemple la peau. Selon qu'on la pique, qu'on la brûle, qu'on la touche, le cerveau enregistre le type de douleur sur une zone particulière qu'on appelle **circonvolution pariétale ascendante.** Autrement dit, il existe dans le cerveau une véritable carte géographique du corps, et, si l'on reçoit une piqûre sur l'index par exemple, le **message douloureux** se transmet sur cette circonvolution à l'endroit, millimétrique de la **représentation de l'index.** Ceci explique en partie que les malades perçoivent encore une douleur du pied alors que ce pied a été amputé depuis longtemps ! (problème des **membres fantômes**). En réalité, le cerveau contient toujours l'emplacement représentant le pied, et le nerf de la jambe au niveau du moignon, qui se rendait jadis au pied, continue à exciter la zone cérébrale, pour peu que l'amputation ait été mal faite.

Zone d'overlap ou zone de recouvrement : Comment la piqûre d'une zone cutanée permet d'atteindre à la fois d'autres territoires distants l'un de l'autre comme la main et la face, et retentir sur la zone malade par le phénomène dit « d'inhibition ». La piqûre B ne retentit que sur le territoire cérébral représentant la main. La piqûre A agit à la fois sur le territoire cérébral de la main et de la face (recouvrement des deux zones).

Les localisations cérébrales

C'est à Amassian que l'on doit d'avoir appris que ces plages représentatives du cerveau, non seulement extériorisaient un territoire précis du corps, mais débordaient souvent les unes sur les autres, comme si la place leur manquait ! On a ainsi la plage de la jambe qui déborde sur la plage réservée à la face, la plage de la main qui déborde sur la plage réservée au gros intestin, etc... Il existe donc dans beaucoup de cas une zone commune à 2. et même à 3 territoires.





On sait d'autre part que, dans l'organisme, une douleur du doigt par exemple, peut être annulée par une 2e douleur qui arriverait dans le cerveau au même endroit **représentatif** que la 1re. C'est ce qu'on appelle le **réflexe d'inhibition.** En d'autres termes, si une partie du doigt souffre, supposons qu'il s'agisse de la 1re phalange, cette 1re phalange se projette sur le cerveau en 1 territoire A. Si nous piquons une aiguille sur un territoire du pied qui se projette en A, nous annulons la 1re douleur, c'est-à-dire celle de la 1re phalange.

UN CAS CONCRET

Pour donner un exemple d'acupuncture, choisissons un cas de migraine droite, sur le territoire de la tempe. Cette tempe se projette sur le cerveau, en un endroit T, qui recouvre un peu la zone de projection de la main dans le cerveau, soit la zone M. Si nous trouvons sur la main la zone qui va se projeter à la fois sur T et M, nous créerons donc une deuxième douleur qui annulera la première, celle de la tempe.

L'acupuncture s'intéresse autant au psychisme qu'à l'état physique du malade à traiter. L'interrogation du patient aide souvent à déterminer d'où vient le mal et dans quel sens il faut diriger le traitement.

Il est intéressant de savoir que le Professeur Amassian a placé des électrodes dans le cerveau des animaux et a enregistré les courants qui en sortaient quand on piquait la patte, la face ou le museau. Pour certaines zones piquées, le courant arrivait souvent dans la même électrode. En sens inverse, touchant des zones du cerveau pendant des interventions **à crâne ouvert,** sans anesthésie, comme il sied aux opérations de ce genre, il a remarqué que lorsqu'il appuyait sur une zone cérébrale précise, le malade lui déclarait qu'il ressentait à la fois une sorte de picotement sur deux territoires du corps, souvent très espacés.

L'acupuncture mettrait donc à profit ces zones de recouvrement, qu'Amassian a nommé **overlap,** et la légère douleur de l'aiguille, piquée à un endroit précis, ferait fonctionner le réflexe d'inhibition,

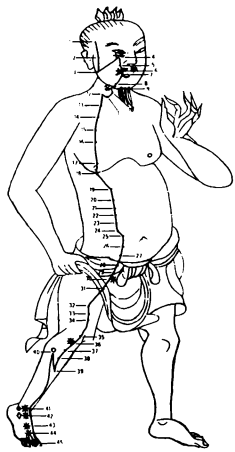
brisant ainsi le phénomène nerveux de la douleur, nous dirions aussi **apportant une anesthésie régionale par l'intermédiaire d'une stimulation cérébrale.**

Les Pouls

En ce qui concerne les pouls, c'est dans l'étude de la circulation des fluides qu'il faut chercher une explication, et c'est dans les travaux du Professeur Coanda qu'il nous sera peut-être possible de la trouver. En effet, dans un circuit de conduits souples, où circule un liquide, le pincement d'une branche du circuit peut se répercuter et modifier les ondulations que l'on pourrait enregistrer à l'extrémité du réseau.

Prenons par exemple un pipe-line dans lequel circule le pétrole exactement comme le sang, c'est-à-dire par saccades. Si l'on enregistre les mouvements du pétrole à la sortie du pipe-line, on obtient un tracé ondulatoire qui ressemble à celui du pouls. Si un obstacle ou un affaissement du tuyau se fait, dans le désert, la modification du tracé permettra, par le calcul de retrouver la hauteur de l'obstacle ou de l'affaissement (on imagine qu'on ne peut ouvrir un pipe-line sur toute sa longueur pour trouver l'obstacle).

Grâce à l'observation des battements artériels, les chinois avaient donc trouvé un moyen de situer l'organe malade en remarquant les modifications du pouls pris au poignet. Si un foie est congestionné, ou si un rein renferme un calcul, il semble évident que la circulation sanguine ne sera plus la même, dans l'organe, que dans un foie ou un rein normal. Toute la circulation peut être observée aux pouls.

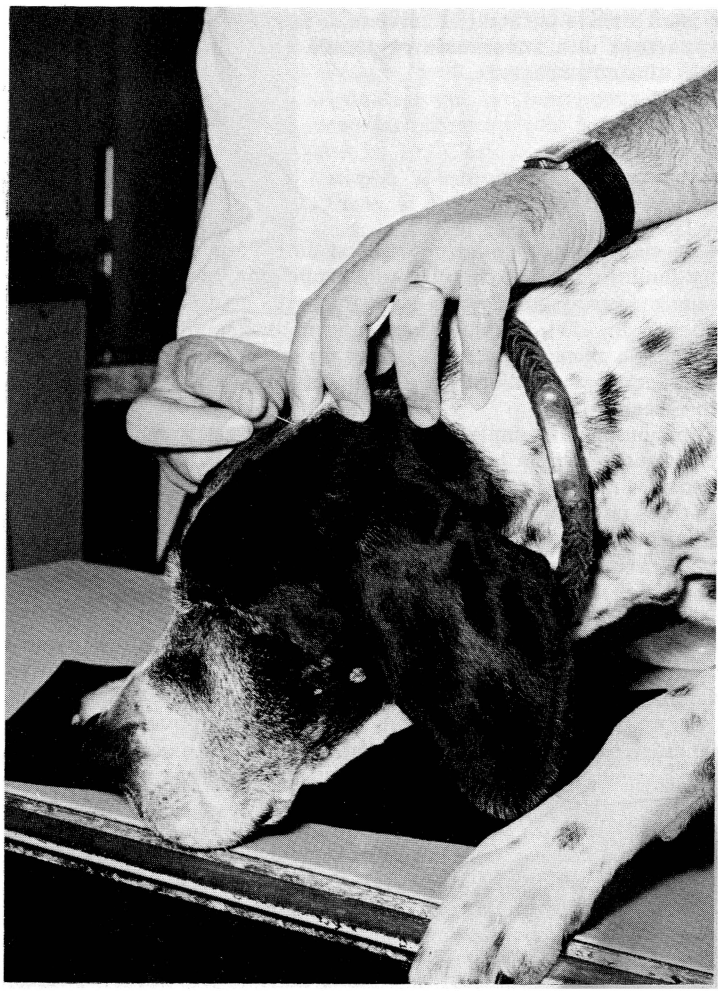


Le méridien de l'estomac (Yang) qui commence à la tempe et se termine au second doigt de pied. Il comporte 45 points. Il agit dans les troubles gastriques, manque d'appétit et tous les désordres aigus et chroniques.

Les rythmes de la vie

Enfin, le dernier mystère de l'acupuncture semble résider dans cette **énergie** qui parcourt les organes dans un ordre précis de façon à les alimenter un peu plus à une certaine heure de la journée ou à une saison bien déterminée.

Tout d'abord, il faut se souvenir que l'on sait depuis longtemps en Occident que les crises d'asthme ont lieu la plupart du temps vers 3 heures du matin, que les coliques hépatiques ont lieu à midi, que tous les médecins conseillent de prendre un repas léger à midi en insistant un peu plus sur le petit déjeuner sur le plan de la consistance et de la quantité. On sait aussi que la plupart du temps, la selle a lieu



Le traitement des maladies par acupuncture est également applicable aux animaux.

au lever, le matin. Il y a ainsi une grande quantité de fonctions qui ont un **horaire,** et les heures correspondent parfaitement aux heures décrites par les médecins chinois antiques.

Dans le domaine scientifique, les chercheurs publient depuis longtemps des travaux où les différentes activités du poumon, du rein, du foie semblent passer par un maximum saisonnier et là

encore on retrouve des parallélismes troublants, car ces chercheurs, sans aucun doute, ne connaissent même pas la médecine chinoise !

Donc, cette sorte de rythme, que l'on rencontre à tous les échelons de l'organisme, comme le rythme cardiaque, respiratoire, la contraction gastrique, intestinale, s'étend à tous les stades, y compris dans le rythme veille-sommeil, dans le cycle menstruel, et l'homme est en définitive un être rythmé sous la dépendance de ce qui l'entoure, cet univers qui passe par des périodes régulières de jour et de nuit, de froid et de chaleur, de sécheresse et d'humidité.

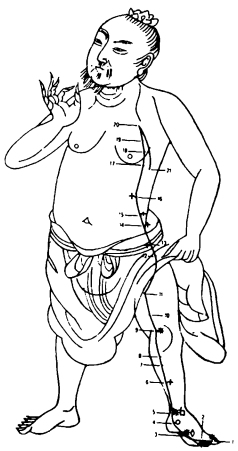
Si le moteur ne tourne pas rond

La médecine chinoise apparaît désormais aux yeux des Occidentaux que nous sommes non pas comme un simple geste qui consiste à piquer des points de la peau ayant la réputation de calmer une douleur. Elle est un ensemble complexe qui tend à replacer l'homme dans un cercle favorable en accord avec les rythmes de l'univers, un peu comme un mécanicien qui aurait remarqué un **balourd** dans un volant tournant à toute allure, qui serait désaxé. Il s'emploiera alors par des centrages précis à redresser ce volant pour que la rotation soit nette et sans heurts. Le corps humain peut alors être considéré comme un grand circuit où l'influx nerveux et le sang **(l'énergie)** doivent circuler selon des horaires précis, en qualité et en quantité suffisantes, dans un équilibre de **polarité ± (inn-iang) favorable.** Lorsque tout va bien, les **signaux** à distance sont éteints, les points ne sont pas douloureux et les pouls battent tous de la même façon. En surveillant les sujets souvent, on peut contrôler leur bon état, et intervenir dès le début du déséquilibre, à un stade si précoce que quelques aiguilles suffisent à rétablir l'ordre.

Il est amusant à ce propos de se souvenir qu'en Chine, les médecins étaient payés **à l'année,** à condition que les gens placés sous leur surveillance **N'AIENT PAS ÉTÉ MALADES !** Si l'une de ces personnes avait contracté quelque maladie, c'est que le médecin ne l'avait pas assez surveillée, et on enlevait au praticien un mois de son salaire annuel. Le pauvre médecin qui aurait eu 12 malades dans l'année se voyait donc littéralement **sur la paille,** ce qui l'encourageait bien sûr à visiter fréquemment les familles de son quartier. Lorsqu'un de ses malades mourait par sa faute, ce qui était jugé par une commission de sages, on pendait au-dessus de sa porte une lanterne de couleur voyante. Inutile de dire que l'entrée de son cabinet, constellée de lanternes de ce genre, éloignait les clients éventuels. N'est-ce pas là une forme de sécurité sociale bien comprise ?

Médecin chinois.

QUE PEUT-ON SOIGNER PAR L'ACUPUNCTURE ?



Le méridien de la rate (yin) qui commence au gros orteil, monte jusqu'à l'aisselle et se termine vers la septième côte. Il comporte 21 points D'après Soulié de Morant, le point n° 2 aurait une action positive sur le développement intellectuel de l'enfant, qui, selon lui, aborderait alors plus facilement l'étude des mathématiques.

C'est là une question primordiale, car la grande presse, les revues, la télévision, au moment du rapprochement avec la République Populaire de Chine, ont fait miroiter devant le public étonné les immenses possibilités de la médecine chinoise.

Noyée dans son contexte exotique, fleurie par les goûts extrême-orientaux de nos concitoyens toujours avides de ce qui vient de loin, l'acupuncture a passé par des sommets vertigineux. On vit alors arriver dans nos cabinets de consultation tous ceux qui étaient déçus par la médecine officielle, souvent porteurs de maladies incurables, sans oublier les malades imaginaires et les esprits enclins au snobisme d'avoir été traités précocement par cette médecine miraculeuse et mal connue.

La France étant un des pays du monde, où l'on rencontre, après la Chine et le Japon, le plus d'acupuncteurs, un véritable raz de marée a envahi les spécialistes en la matière, et cet engouement, ne s'est pas encore tari.

A-t-on le bonheur de guérir d'une façon spectaculaire un lumbago ou un torticolis que se pressent dans les salles d'attente tous les malades porteurs de lésions vertébrales anciennes, des tuberculoses, rhumatismes chroniques et autres affections que l'acupuncture ne peut soulager que très temporairement. Déçus une autre fois par le peu de succès de cette méthode, les malades s'en vont alors en déclarant que la médecine chinoise est du charlatanisme !

Aussi est-il nécessaire de bien fixer le domaine de notre thérapeutique et insister sur le fait des grandes indications de l'acupuncture sont du domaine du **réversible.** Lorsqu'une maladie commence, quelle qu'elle soit, on peut la stopper **dans l'œuf.** En voyant les malades très tôt, au premier stade du picotement dans la gorge par exemple, on peut très bien faire avorter une angine. Lorsqu'une personne ressent les premiers signes d'une grippe, picotements des yeux, contact récent avec le froid, on peut même arrêter ce début d'infection. Mais quelles sont les personnes qui vont venir à ce stade ? On attend en général plusieurs jours, on pense que **cela va passer,** et ce n'est pas au degré des frissons, de la fièvre, que l'acupuncture va agir. Il est trop tard et les microbes ou les virus ont déja débordé les défenses de l'organisme.

En Chine, actuellement, les gens sont instruits parfaitement des premiers signes de la maladie, et leur course vers le dispensaire est rapide dès qu'ils ont reconnu ce que l'on appelle les **prodromes,** c'est-à-dire les tout premiers signes de la maladie. C'est ainsi que les médecins chinois peuvent traiter par l'acupuncture les appendicites et quelques maladies infectieuses, en mobilisant toutes les défenses de l'organisme avant le débordement microbien. Du moment que nous pouvons éviter quelques affections, c'est que certains organismes sont plus résistants que d'autres. Sur dix enfants qui vont boire de l'eau contaminée d'un puits, un ou deux seulement vont être intoxiqués. C'est le cas de la poliomyélite par exemple, le virus attaque quelques rares enfants ou adultes, alors qu'on apprend par la suite que des milliers d'enfants se sont baignés dans une piscine suspecte.

Aussi les maladies infectieuses ne peuvent-elles pas être traitées en Occident par l'acupuncture, le public n'étant pas assez informé des signes du tout début.

Les succès de l'acupuncture

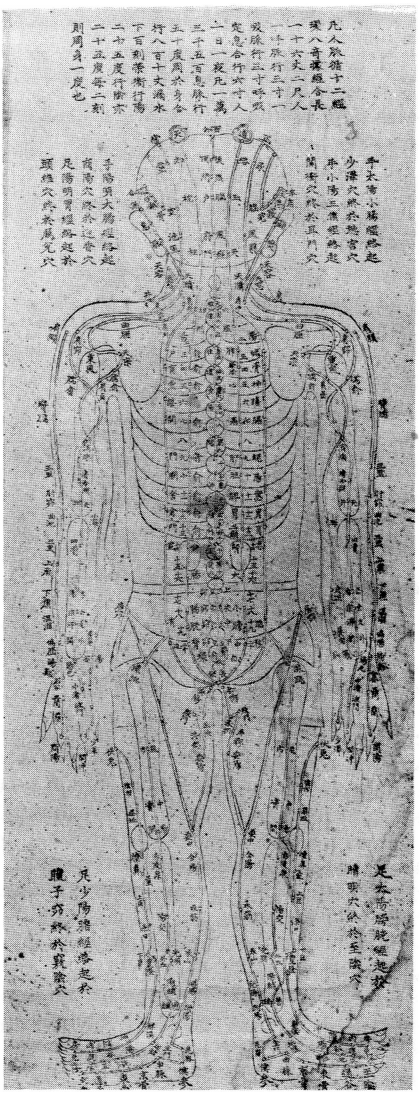
Dans la partie de la terre où nous vivons, la médecine chinoise semble réservée à une somme de maladies dont on peut donner une liste assez exacte pour peu qu'on sache bien l'interpréter.

En premier lieu viennent les **douleurs,** douleurs rhumatismales articulaires, pour lesquelles on obtient toujours un soulagement assez prolongé. Il est bien entendu que lorsqu'un malade se présente avec une arthrose ancienne, des vertèbres déformées, souvent soudées entre elles par des rhumatismes anciens, on ne peut que soulager passagèrement la douleur pour quelques jours, car dans ce cas, l'acupuncture n'agira que sur la douleur et non sur des lésions anciennes ayant déjà provoqué des désordres irréversibles.

Il n'en est pas de même pour les douleurs des **entorses,** (sans arrachement osseux) des **lumbagos,** des **migraines,** où l'on obtint souvent des résultats spectaculaires et définitifs. Les douleurs sciatiques, lorsqu'il n'y a pas une lésion grave au niveau vertébral (hernie discale), les suites douloureuses de fractures, de luxations, les torticolis, sont aussi du ressort de l'acupuncture.

Les **sinusites,** quoique souvent infectieuses sont parfaitement résolues par la médecine chinoise, car l'action des aiguilles porte sur les canalisations qui font communiquer les fosses nasales avec les

Le méridien de l'intestin grêle (yang) qui va du bout de l'ongle du petit doigt jusqu'à l'oreille. Il comporte 19 points qui ont une action favorable sur la digestion.



Des points étranges qui n'ont aucune réalité anatomique, aucune base scientifique...

sinus. En les dilatant par effet réflexe, le pus collecté dans les sinus s'évacue alors facilement, ce qui guérit la plupart du temps ces sinusites.

Dans le domaine digestif, l'acupuncture améliore considérablement les **constipations,** les **gastrites,** les **aérophagies,** les **insuffisances hépatiques,** les **douleurs abdominales** et les **hémorroïdes** sont une grande indication de cette sorte de thérapeutique.

Il reste évident que les douleurs abdominales dues à des tumeurs, les troubles hépatiques par virus, les constipations provoquées par un obstacle tumoral, ne dépendent en aucune façon de l'acupuncture, pas plus que les ulcères d'estomac anciens, qui risquent de se perforer sans que le sujet s'en aperçoive, analgésiés par une séance d'acupuncture par exemple.

Les **nausées** de la grossesse, le mal de mer, le manque d'appétit, les tendances à l'indigestion, les digestions lentes, les appétits trop importants amenant des obésités relèvent de même de l'acupuncture.

Dans la sphère respiratoire, on peut souligner sa grande efficacité dans l'**asthme,** surtout allergique, dans la **toux d'irritation,** les **laryngites,** les difficultés à la respiration, les **bronchites chroniques** et même aiguës.

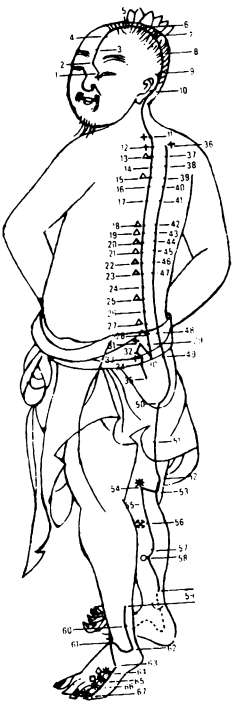
Mais aucune maladie infectieuse déclarée ni la tuberculose ne relèvent de notre art.

Quelques maladies de peau, comme l'**eczéma,** l'**urticaire,** le **psoriasis,** l'**acné,** les **excès de transpiration,** la **peau sèche,** le **zona,** les **taches** provoquées par le soleil, les **allergies cutanées,** sont très souvent guéries par l'acupuncture.

Au niveau de l'appareil cardio-vasculaire, on peut affirmer de bons résultats dans les **maladies cardiaques d'origine nerveuse,** comme les palpitations, l'excès de rapidité ou le ralentissement anormal du rythme cardiaque, les hypertensions artérielles, les douleurs des varices avec jambes lourdes, les bouffées de chaleur des cardiaques, mais les résultats sur des affections plus graves comme l'infarctus, et ce que l'on appelle couramment les « maladies de cœur » ne sont guère justiciables de l'acupuncture.

Les maladies du système nerveux, comme les **névralgies faciales,** les **paralysies faciales** (sans lésion du nerf), les **paralysies provisoires,** les **rééducations** dans les suites de poliomyélite, d'**hémiplégies,** sont encore du ressort de l'acupuncture. Les **dépressions nerveuses,** angoisses, états d'excitation, insomnies, les surmenages intellectuels sont très souvent améliorés et guéris par la médecine chinoise, qui est une grande indication pour les maladies psychiques en général.

Même à l'étage génito-urinaire, les acupuncteurs ont de nombreux succès dans les **coliques néphrétiques** (en dehors des coliques néphrétiques provoquées par la présence d'un calcul) dans les **cystites,** les difficultés pour uriner ou au contraire dans les incontinences, où le malade ne contrôle plus sa vessie. En gynécologie, les **douleurs des règles,** les **troubles endocriniens** (glandulaires) qui perturbent le cycle féminin, les **bouffées de chaleur** de la ménopause, l'**impuissance sexuelle,** la **frigidité,** quelques stérilités sont du domaine de cette méthode extrême-orientale, et l'on dit que les Chinois parvenaient, uniquement par la palpation du pouls, à savoir si une femme était enceinte ou non.



Le méridien de la vessie (yang) qui va du coin de l'œil à l'extrémité du petit orteil. C'est le méridien qui comporte le plus de points : 67.

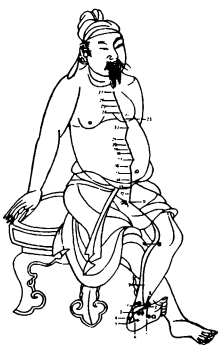
L'acupuncture n'agit donc pas seulement sur la douleur, mais comme on peut le voir, sur les états que l'on pourrait qualifier **d'excès de fonctionnement** ou **d'insuffisance d'activité.** Grâce à la stimulation légère d'une aiguille disposée en surface, elle va agir comme un bouton de commande dont l'enclenchement, assimilable au starter, au frein ou à l'accélérateur, aboutira à un effet beaucoup plus important. Cette **amplification** d'un phénomène complexe à partir d'une minuscule action lointaine est bien connue en électronique, science avec laquelle l'acupuncture a beaucoup de points

communs, ne serait-ce qu'au travers de ses transistors et de ses circuits tortueux, qui pourraient finalement laisser croire que le corps humain est un ensemble de réseaux électriques où seuls les Chinois auraient reconnu très tôt les boutons de commande.

Quelques points cutanés à connaître

Il n'est pas question ici de transformer le lecteur en acupuncteur consommé, ni même lui fournir une somme de recettes capables de l'aider beaucoup dans ses maladies.

L'acupuncteur est avant tout un médecin, dont les sept années d'études en faculté témoignent d'une quantité assez considérable de notions techniques. Muni de ses connaissances classiques, il sait qu'un malade qui mange trop et boit trop peut révéler un diabète caché, que la migraine peut masquer un trouble d'adaptation de la vision, qu'une lombalgie, nommée vulgairement lumbago, peut être à l'origine d'une affection grave de la colonne vertébrale, ou que de légères hémorragies chez une femme nécessitent un examen gynécologique complet.



Le méridien du rein (yin) qui commence à la plante du pied et se termine à hauteur du sternum. Il comporte 27 points qui agissent sur l'énergie et la purification du sang.

En d'autres termes, ce petit chapitre est destiné surtout à montrer que, bien souvent, un malade, déjà suivi par un médecin, peut atténuer quelques douleurs sur sa propre personne, ou atténuer une simple toux d'irritation, les nausées d'une mauvaise digestion, éviter des cauchemars répétés, arrêter un hoquet désagréable, bref toutes les petites misères passagères ou les petits ennuis de la vie quotidienne.

Par contre, et c'est là un point primordial, de gros ennuis pourront être écartés si l'on connaît l'emplacement de points d'alarme, comme le point douloureux de l'appendicite que les mères de famille connaissent bien.

Il est, par exemple, curieux de voir, dans les marchés ou les magasins, en Chine, les mères chinoises qui portent leurs enfants sur le dos, le bébé étant appliqué contre le corps de sa mère par un fichu noué en haut et en bas. Seuls les bras et les jambes de l'enfant sortent de ce carré de tissu et lorsque le bébé s'agite, les mamans attrapent le gros orteil gauche de leur nourrisson et parviennent ainsi, par un petit massage, à les endormir ! Lorsqu'ils ne veulent pas têter, un massage analogue sur le devant du pied les y encourage, et il n'est jusqu'à la toux, qui ne se calme de même par un pincement léger de la peau du cou.

Les Orientaux ont ainsi dans leurs coutumes colorées des petites « recettes » qui vous débarrassent souvent des symptômes gênants de

la vie courante, mais il est bon d'insister en disant que ces gestes doivent toujours tenir compte de ce que peut cacher un trouble mineur.

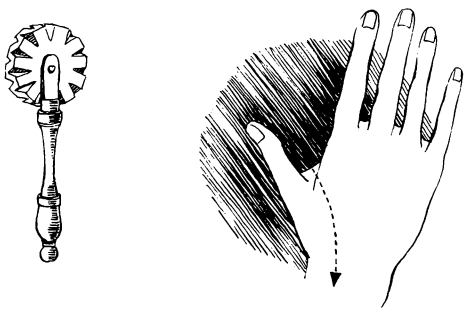
LA TOUX

Un des grands points de la toux se trouve entre la pointe du menton et la pomme d'Adam. Il suffit de pincer ce point, assez fort, une minute ou deux, pour voir la toux se calmer.

Contre la toux.

LE HOQUET

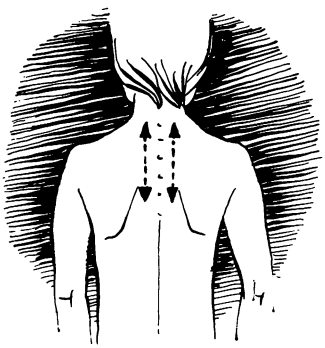
Un massage qui consiste à déplacer le pouce, en appuyant assez fort sur la main, arrête souvent le hoquet. Il suffit de frotter la région située sur le dessus de la main en partant de l'espace entre le pouce et l'index à leur racine et en continuant sur le poignet. On exécute une trentaine de passages, mais il faut avouer que le résultat est bien meilleur si l'on utilise une roulette, genre roulette pour découper les raviolis.



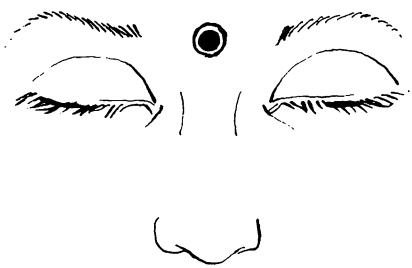
Contre le hoquet.

LES SAIGNEMENTS DE NEZ

Les enfants saignent souvent du nez, et, lorsqu'on sait que ces **épistaxis** n'ont aucune origine grave, on peut les arrêter en balayant le haut du dos avec un morceau de glace, sur une région située de part et d'autre de l'épine dorsale, entre la racine du cou et le haut des omoplates. C'est le vieux système utilisé autrefois dans les campagnes, où l'on plaçait vite une clé sur le haut du dos, car le froid du métal stimulait une région connue des Chinois pour arrêter les hémorragies nasales.



Contre les saignements de nez.

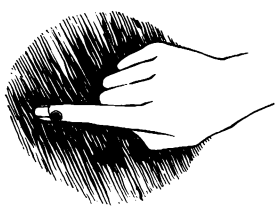


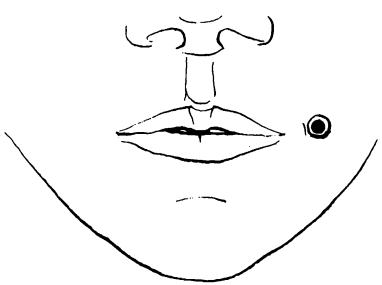
Contre le mal à la tête.

LE MAL A LA TÊTE

Il y a plusieurs façons de le calmer. La première est de pincer une zone située juste entre les deux sourcils sur le front, en pinçant très fort pendant une bonne minute.

Un autre point, excellent pour les migraines (main droite pour une migraine droite et main gauche pour une migraine gauche), est situé aussi sur la main, dans l'angle formé par les deux premiers métacarpiens, c'est-à-dire entre le pouce et l'index, dans la masse charnue qui se trouve à ce niveau. Il est nécessaire d'appuyer assez fort sur lui, avec la capuchon d'un stylo à bille par exemple.





Contre les douleurs dentaires.

DOULEURS DENTAIRES

Deux points sont à stimuler dans ce cas. Le premier est situé au bout de l'index, au bord de l'ongle du côté du pouce, à 2 mm de la racine de l'ongle.

Le second est situé à 1 cm du coin des lèvres, sur ce que l'on appelle la commissure labiale.

Beaucoup de gens préfèrent, pour des raisons d'efficacité de stimulation d'ailleurs, remplacer le massage ou le pincement par le bout d'une cigarette allumée. Il n'est pas question bien sûr de poser la braise sur la peau, ce qui serait la manifestation la plus probante des vieux supplices chinois, mais d'en approcher l'extrémité allumée à 1 ou 2 mm de la zone à stimuler. On sent alors une brûlure légère, que l'on peut interrompre à tout instant en écartant la cigarette du point, mais en répétant le geste plusieurs fois, on arrive à des résultats étonnants. On stimulera tou-

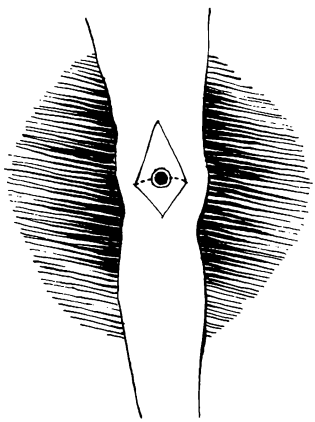
jours, bien entendu du côté du corps où la douleur existe, sauf dans le cas où le point à stimuler, évidemment, se trouve sur la ligne médiane du corps, comme le point entre les deux sourcils pour le mal de tête.

Un dernier point pour les dents, qui fait merveille, qui est situé à la fin du pli qui sépare la 2e du 3e orteil. Ce point est connu aussi pour éviter les cauchemars, le somnambulisme, et pour calmer les enfants qui ont peur ou qui parlent la nuit dans leur sommeil.

Contre les douleurs dentaires.

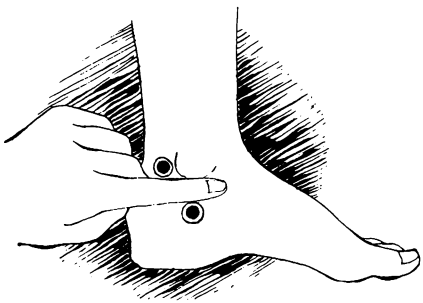
LE LUMBAGO

Ce point est connu depuis la haute Antiquité chez les Arabes, qui le faisaient saigner en le fendant littéralement avec le silex. Il est situé derrière le genou, sur ce que l'on appelle le **creux poplité,** et au beau milieu du pli de flexion de la jambe sur la cuisse. C'est aussi un excellent point pour les **hémorroïdes,** et bien sûr les **douleurs du genou.** On le donne aussi pour toutes les maladies de la peau, et pour éviter la chute des cheveux ! Il n'est pas question de les faire pousser chez les chauves, hélas, mais son action sur la chute des cheveux est indéniable, à condition de le **stimuler** fortement par **pinçons** tous les jours jusqu'au résultat. Ce point est encore excellent dans les sciatiques.



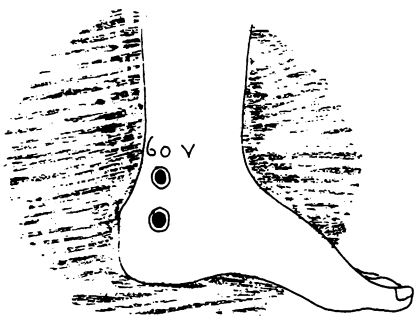
Contre le lumbago.

L'ENTORSE



Contre l'entorse.

Il est bien commode, quand on fait du sport, de connaître quelques points de « secourisme chinois » pour aider les joueurs. Hélas ! les entorses sont souvent des fractures, ou des ruptures ligamentaires, et ce traitement est alors inefficace. Mais l'entorse simple de la cheville peut souvent se résoudre en un quart d'heure pour peu qu'on la soigne très vite. Il suffit alors de stimuler deux points qui coupent aussi bien le réflexe douloureux qu'une infiltration de novocaïne, comme on le fait encore de nos jours. Le premier est situé à un travers de doigt sous la bosse que forme, sur la partie externe du pied, la **malléole externe.** Le deuxième est situé derrière cette bosse, tout contre elle. C'est d'ailleurs sur ces deux points, coïncidence curieuse, que les chirurgiens pratiquaient les injections d'anesthésiques dans les entorses. Le deuxième point, derrière la malléole externe, est un point que l'on stimule avec celui que nous allons décrire maintenant pour les douleurs des règles.



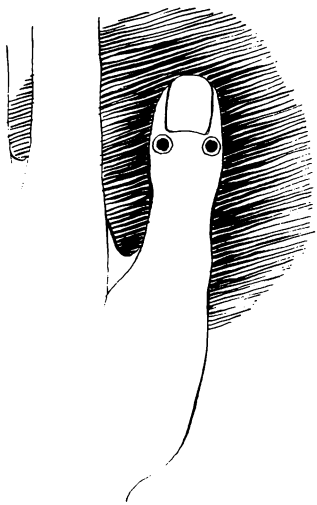
Contre les douleurs des règles.

DOULEURS DES RÈGLES

Avec le point précédemment décrit, il faut appuyer fortement, pour les douleurs des règles, sur un point situé sur le méplat du pied situé sur la partie externe, au-dessous du point 60 V du schéma ci-dessus.

POUR ÉVITER LES ANGINES

Dès qu'un picotement de la gorge, qui survient généralement en avalant la salive, fait penser à un début d'angine, il est bon de stimuler deux points situés de part et d'autre de la racine de l'ongle du pouce. En se servant du bout allumé d'une cigarette, placée de un à deux millimètres de ces deux points (le faire sur les deux pouces) le résultat est souvent spectaculaire.



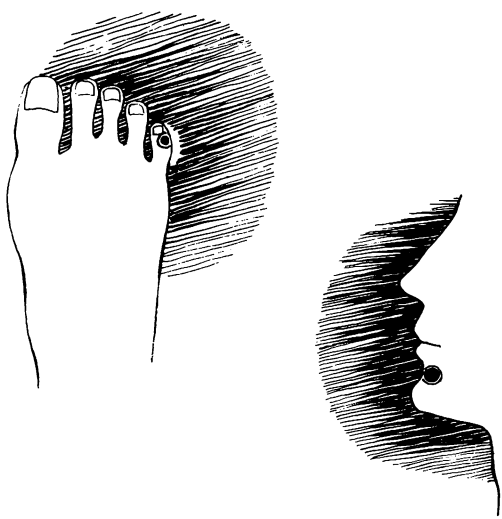
Contre les angines.

LE TORTICOLIS

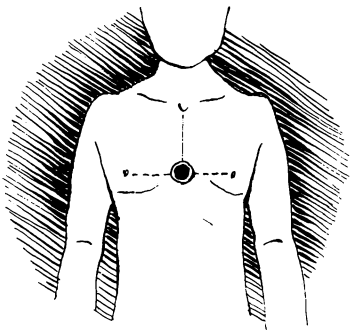
Il suffit d'appuyer très fortement (mais là aussi on peut utiliser la cigarette) sur les trois points suivants :

- Le premier est situé sur le cinquième orteil, côté extérieur de l'ongle, tout au bord de la racine de l'ongle. Le stimuler sur les deux pieds.

- Le second est dans le creux situé entre la pointe du menton et la lèvre inférieure, sur la ligne médiane. On fait aussi un point que l'on trouve sur le bord externe de la main.



Contre le torticolis.



Contre la difficulté à respirer.

LA DIFFICULTÉ A RESPIRER

On ne trouve bien le point de ce symptôme que chez les hommes, car le niveau des mamelons est fixe. Chez les femmes il en est tout autrement. Situé au beau milieu de la poitrine, entre les deux mamelons, ce point permet aux asthmatiques de soulager leurs crises, tout en prenant les médicaments qu'on leur a prescrit, mais c'est un adjuvant appréciable.

Les limites de l'acupuncture

S'il existe des indications de l'acupuncture, il y a aussi des contre-indications, et il faut les connaître pour éviter, soit de se rendre chez un acupuncteur, qui refusera le traitement, soit de stimuler soi-même les points que nous avons décrits précédemment.

En premier lieu, la **grossesse interdit en principe la pratique de l'acupuncture** car certains points de la peau, une fois stimulés, risquent de déclencher des hémorragies. Il est certain qu'un acupuncteur chevronné saura les éviter et, en cas de lombalgie, de torticolis, la femme enceinte peut se faire traiter par l'acupuncture, dans la mesure où le praticien n'est pas un novice. Comme aucun diplôme de faculté ne sanctionne la pratique de cet art, il est donc difficile de savoir à qui l'on a affaire.

Les grands états de faiblesse contre-indiquent de la même façon l'acupuncture, et ce caractère était déjà signalé par les médecins chinois il y a plusieurs milliers d'années. En effet, disaient-ils, « on peut en piquant, diminuer le peu d'énergie qui reste ».

Les maladies de cœur, les suites **« d'attaques »,** de phlébite, les malades traités par la cortisone, par la radiothérapie, les tranquillisants à haute dose, ne relèvent pas de l'acupuncture. On obtient dans ces domaines que des résultats très passagers, et il faut très souvent attendre que les malades aient terminé de prendre de fortes doses de ces médicaments pour espérer obtenir un résultat convenable et durable.

COMMENT SE DÉROULE UNE VÉRITABLE SÉANCE D'ACUPUNCTURE

On peut croire en lisant ce titre qu'il existe une vraie et une fausse acupuncture. En réalité, comme nous l'avons déjà fait observer, aucun diplôme ne sanctionne la spécialité d'acupuncteur et il est bon de savoir comment doit se passer une séance d'acupuncture quand cette méthode est appliquée par un spécialiste digne de ce nom. Ceci évitera aux patients de se trouver entre les mains de quelqu'un qui se dit acupuncteur et qui ne l'est pas, ou qui a simplement lu quelques petits ouvrages de recettes et pique quelques points symptômatiques. Un de nos maîtres a nommé cette pratique « l'aiguillothérapie », qui n'a rien à voir avec l'acupuncture, science très délicate, nécessitant de longues années d'études avec des maîtres confirmés, en Europe ou en Asie.

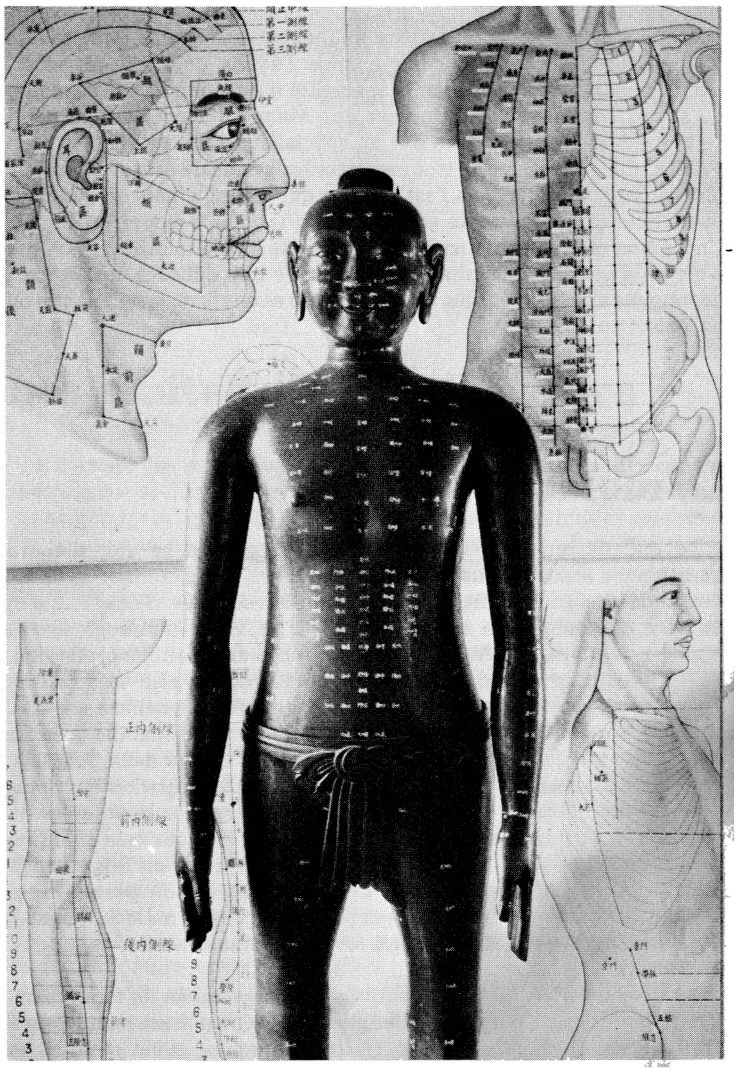
Le malade

Le malade qui entre chez un acupuncteur doit se voir d'abord questionner assez longuement, et il ne devra pas s'étonner si on lui demande ses goûts tant en matière de saveur que d'odeur, qu'en matière d'alimentation ou de boisson. Il se verra interrogé sur sa manière de vivre, l'endroit où il vit, ce qu'il exerce comme profession, s'il est sensible au froid ou à la chaleur, à la sécheresse ou à l'humidité, et si une saison plutôt qu'une autre aggrave ou améliore son état.

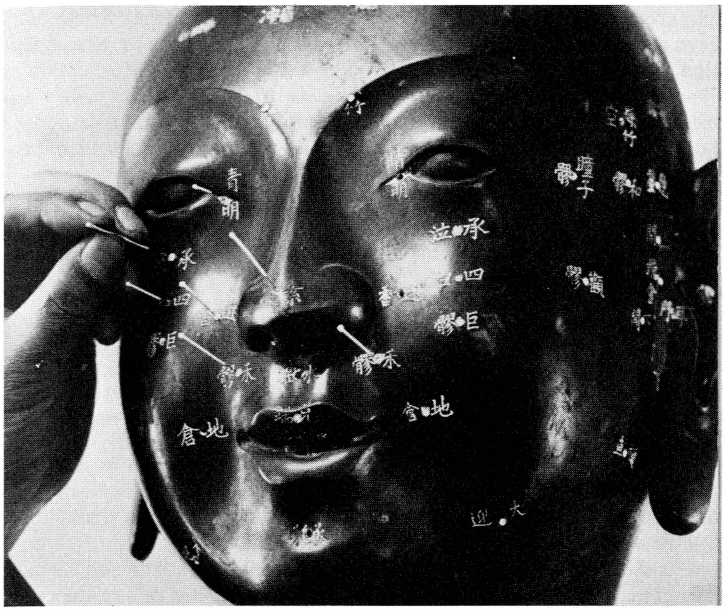
Une fois ce questionnaire terminé, le malade se déshabille presque entièrement et le praticien lui tâte les pouls soit aux deux poignets, soit sur la face, ou les membres en général. Cette palpation des pouls permet en effet, avec le questionnaire, de déterminer la **polarité** du sujet, c'est-à-dire s'il est **Iang (+)** ou **Inn (–).** Il y a pour cela quelques points cutanés à piquer pour rétablir l'équilibre, nous dirions en **occidental** qu'on lui régularise son **sympathique** et son **parasympathique** par exemple. Une fois ces aiguilles placées, le malade les garde un instant et le praticien reprend les pouls pour contrôler sa rééquilibration.

Puis, ayant noté quels étaient les organes en **excès** de fonctionnement ou au contraire en **insuffisance,** le praticien place encore quelques aiguilles, et termine son traitement après avoir stimulé les

derniers points, symptomatiques souvent, qui hâtent la disparition, d'une douleur par exemple. Le malade garde ces aiguilles une dizaine de minutes encore, on lui reprend les pouls pour contrôler l'efficacité du traitement et la séance est terminée.



« Dès l'époque des empereurs Tang (dynastie chinoise qui a régné de 618 à 907), étaient répandues dans toute la Chine des figurines où les points et méridiens étaient désignés et numérotés. Aujourd'hui, dans les vitrines de nombreux magasins – pas seulement les pharmacies – on peut voir des mannequins en matière plastique de différentes tailles – entre une quinzaine et une cinquantaine de centimètres de hauteur – dont le corps est couvert de lignes et de chiffres finement dessinés, qui représentent les méridiens et les points. Ces poupées sont à la portée de toutes



les bourses. Pour le même prix, on fournit un texte où figurent les prescriptions médicales précises. Des oreilles en caoutchouc sont également en vente : une vingtaine de points s'y trouvent indiqués, avec mention des diverses affections qu'ils permettent de guérir. » (A. Peyrefitte : Quand la Chine s'éveillera ; p. 108).

Ci-contre, les différents points de la face.

Normalement, la douleur, si le patient a consulté pour cette raison, doit déjà avoir diminué après cette première séance, qui dure généralement une demi-heure au minimum. S'il s'agit d'une maladie chronique, comme un asthme, une dépression, une dermatose, des rhumatismes, l'effet ne se fera sentir qu'au bout de trois ou quatre semaines, c'est-à-dire après trois ou quatre séances, puisque le rythme des traitements est souvent hebdomadaire.

Si au bout de cinq semaines pour une maladie chronique, et une semaine pour une douleur aiguë, aucun résulat n'est apparu, on peut considérer cette thérapeutique comme un échec. Cela ne voudra pas dire que l'acupuncture n'a pas agi, mais plutôt que l'acupuncteur n'a pas donné toute la mesure de son talent, ou tout simplement qu'il s'agissait d'un trouble irréversible ne relevant pas de l'acupuncture. Après avoir passé plusieurs années auprès de maîtres très compétents, et assisté à leur consultation, on peut affirmer que lorsqu'on a affaire à une maladie réversible, **fonctionnelle,** sans lésion organique grave, l'acupuncture agit remarquablement, si elle est bien appliquée, pendant un temps déterminé, et par un praticien qui a une bonne expérience de la question. On entend trop de malades

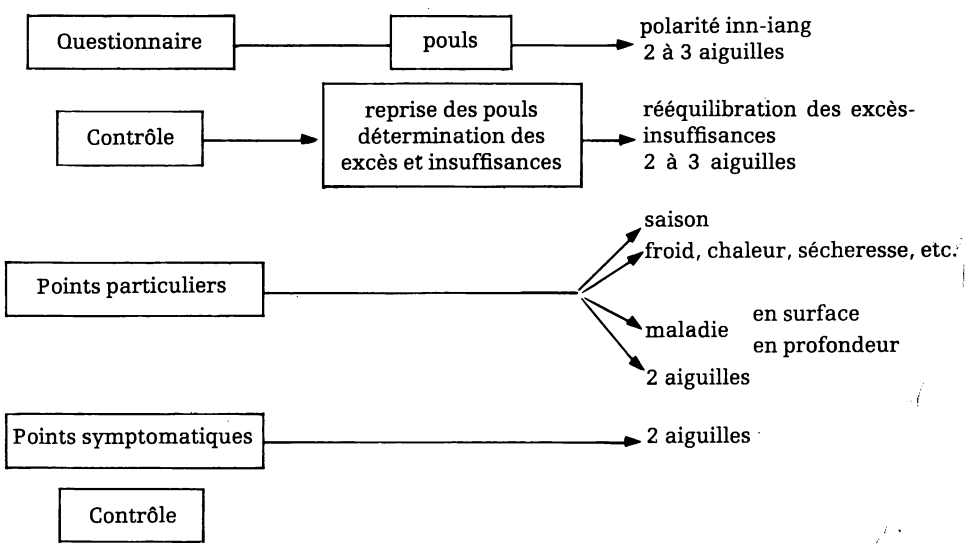
En Chine, l'acupuncture a été interdite dans les années 20 par le Kouo-min-tang (« parti national du Peuple », fondé en 1911 par Sun Yat-Sen). Elle a été réhabilitée par Mao Tsé Toung. Depuis 1959, les acupuncteurs chinois ont réalisé une symbiose extraordinaire de la médecine chinoise traditionnelle et de la médecine occidentale.

déclarer que **l'acupuncture ne leur a rien fait** alors que bien souvent une séance un peu plus sérieuse les aurait libérés de leur affection d'une façon spectaculaire. On n'entend point dire dans les autres spécialités : l'**oto-rhino-laryngologie ne m'a pas soulagé, la rhumatologie n'agit pas sur moi.** Il n'y a donc aucune raison de penser que l'acupuncture puisse être jugée sur un seul acupuncteur et une seule séance.

Certes, un patient portant des paralysies anciennes, un asthme intriqué, un eczéma généralisé, ne va pas voir ses lésions disparaître en trois semaines, et certains cas nécessitent des mois de traitement, mais ils sont assez rares.

Le médecin

Pour donner une idée du raisonnement qui se déroule dans le cerveau d'un bon praticien, un tableau synoptique montrera le cheminement vers le nombre d'aiguilles à placer et les endroits préférentiels de la piqûre. Ce tableau montrera aussi qu'il est bien difficile de traiter efficacement un malade en cinq minutes, et démontrera qu'à partir d'un nombre de clients supérieurs à 20 par journée de travail, l'acupuncture sérieuse n'est plus possible et qu'elle relève du charlatanisme.

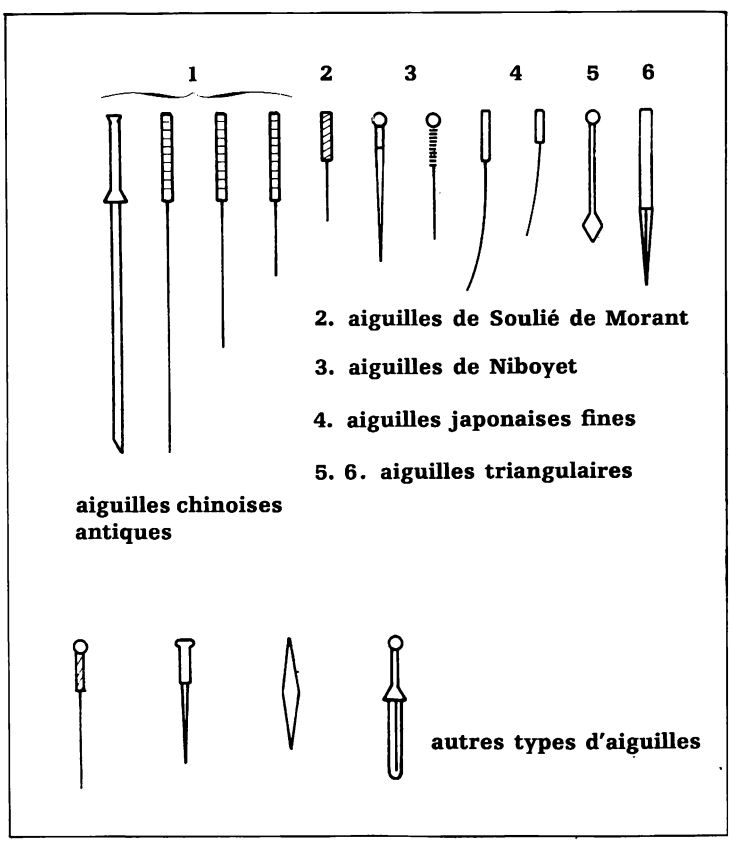


Le matériel

L'aiguille de l'acupuncteur est généralement en acier. Une mode a voulu longtemps que l'or tonifie et que l'argent détende, on ne retrouve dans aucun texte chinois cette caractéristique, bien que certaines mesures électriques aient montré que les métaux réagissaient différemment devant un galvanomètre lorsqu'on cherchait à déterminer une polarité.

L'aiguille d'acier, pour agir, doit être manipulée c'est-à-dire qu'il la fait tourner entre les doigts, lorsqu'elle a atteint une certaine profondeur dans la peau. L'inclinaison de l'aiguille, la façon de la planter ou de la retirer sont des éléments dont les Chinois faisaient grand cas. Une aiguille à peine posée sur la peau a très peu de chances d'agir et la façon de la pousser dans l'épiderme puis dans l'hypoderme est une condition de succès. La douleur est minime dans la plupart des cas et on ne connaît pas de malades qui aient abandonné leur traite-

Différents types d'aiguilles utilisés en acupuncture depuis ses origines.



ment pour cette raison, d'autant plus que les aiguilles, si elles mesurent généralement deux à trois centimètres de long, elles n'ont que quelques dixièmes de millimètre de section. Seuls les enfants redoutent cette façon, barbare à leurs yeux, de soigner, et on en connait beaucoup qui refusent systématiquement de se laisser piquer. Il ne faut jamais insister dans ce cas, car l'acupuncture nécessite le calme et la détente et on imagine mal une séance émaillée de pleurs et de cris, souvent suivies de véritables crises de nerfs.

Le nombre d'aiguilles dépasse rarement la dizaine, ou il ne s'agit que d'aiguillothérapie, et le malade les garde une demi-heure ; une aiguille placée seulement quelques minutes n'a que très peu de chances d'agir.

Donc, la séance d'acupuncture n'est pas une consultation ordinaire, elle nécessite beaucoup de soins, une grande attention, un choix calculé et raisonné de points actifs dont la qualité doit être telle qu'elle engendrera une rééquilibration subtile. Si les points sont placés au hasard, selon des lexiques-recettes, les résultats peuvent être non seulement négatifs mais désastreux et provoquer des réactions secondaires graves.

Aussi n'est-il pas juste de dire avec le commun **si cela ne me fait pas de bien, cela au moins ne me fera pas de mal.**

Le méridien du « Maître du Cœur » (yin) qui compte 9 points. Il commence au sein et se termine à l'extrémité du majeur. Il agit en premier lieu sur la circulation, le cœur et les organes sexuels.

L'ACUPUNCTURE DANS LE MONDE

Les Chinois, on s'en doute bien, viennent en premier dans l'expansion de l'acupuncture et l'on peut dire que, si l'on considère leur nombre, environ 750.000.000, il en résulte que, sur la terre, un homme sur cinq se fait traiter par l'acupuncture ! Cette forme de médecine, installée depuis près de 5.000 ans, est restée chère au cœur des Chinois, qui savent bien qu'avec quelques petites aiguilles on peut arrêter bien des maladies.

Pour cela, il faudrait des dizaines de milliers d'acupuncteurs et leur formation est en route. Mais, en attendant, les « médecins aux pieds nus », sortes d'infirmiers supérieurs, parcourent la Chine et font de leur mieux. On apprend aux enfants à se piquer eux-mêmes et chaque écolier a dans sa poche une oreille en plastique où sont dessinées les zones à piquer pour atténuer les misères de l'enfance, les rhumes ou les entorses *(Voir le chapitre sur l'Auriculothérapie)*. Dans les hôpi-

taux, des services entiers sont sous la responsabilité de médecins dont un grand nombre n'est formé qu'à l'occidentale et use de tous les moyens modernes pendant que d'autres, de formation traditionnelle, usent des petites aiguilles. Ici point de chapelles, point d'incrédulité, on marie les deux formes de médecine pour le plus grand bien des malades. L'exemple le plus marquant, peut-être, réside dans ces appendicites qui entrent à l'hôpital. On commence par leur mettre de la glace sur le ventre et on leur dispose quelques aiguilles judicieusement piquées. Tous les examens sont mis en route en même temps et le lendemain, si l'ensemble montre que le malade est arrivé un peu tard on l'opère. Sinon, il arrive que l'appendicite soit arrivée suffisamment tôt pour avorter, l'inflammation précoce de l'appendice n'ayant pas résisté aux aiguilles ni à la glace. On mesure l'économie que l'on peut réaliser avec ce système et le peu de risques que court le patient de toutes façons placé immédiatement en milieu hospitalier.

Il en est de même dans toutes les spécialités et la médecine traditionnelle, avec ses médicaments naturels, sa gymnastique spéciale, ses massages, se marie fort intelligemment aux apports irremplaçables de l'Occident, comme les antibiotiques, les méthodes chirurgicales, la radiologie et le laboratoire. Les Chinois de la période de l'entre deux guerres avaient quelque peu abandonné la médecine traditionnelle et une époque d'occidentalisation à outrance, mal tolérée par les paysans, s'était montrée assez prépondérante sous la poussée américaine. Mais la transformation politique du pays, faisant appel plus aux individus qu'aux machines, a permis le renouveau des méthodes médicales simples et bon marché. Actuellement, on peut dire que l'acupuncture se développe en Chine sous un aspect qui devient de plus en plus scientifique et des travaux de laboratoire sont en cours dans toutes les Universités. Mais ces expériences sont surtout faites pour montrer aux étrangers qu'il s'agit là d'une médecine non empirique et que des bases biologiques existent, car la pensée chinoise ne s'embarrasse pas beaucoup de démonstrations. Ne voulant pas passer aux yeux des occidentaux pour des sorciers, les médecins chinois se livrent à des expériences, mais pendant ce temps des millions de malades subissent avec succès l'action des petites aiguilles de métal, alors qu'en Europe on en attend la démonstration scientifique pour l'appliquer officiellement.

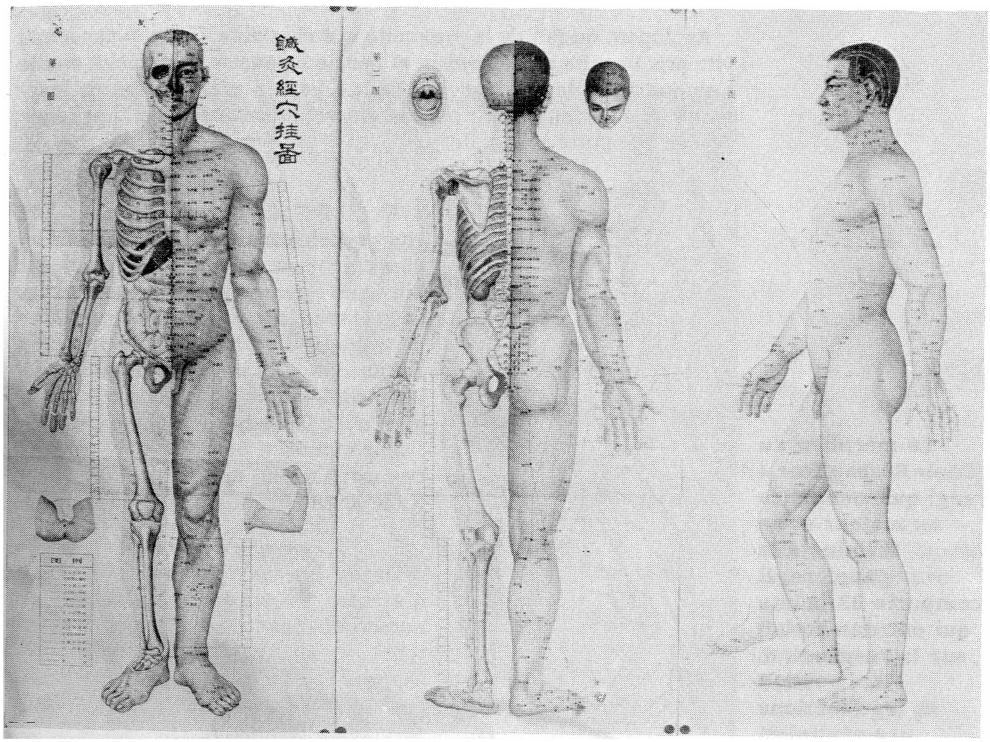
Le plus bel exemple que l'on peut encore donner dans ce domaine, et qui montre que la Chine possède des médecins experts en chirurgie, est le cas de la greffe des membres chez les sujets accidentés. La presse a fait état d'essais fructueux de membres sectionnés qui avaient été regreffés très peu de temps après l'accident et des médecins occidentaux ont assisté à ces interventions. Bien entendu, pour l'instant, on ne fait que **recoller** son propre membre à un blessé et

on ne lui greffe pas encore le bras d'un autre. Mais ce travail dont la finesse n'échappe à personne n'avait jamais été réalisé en Europe ni en Amérique. Il s'agit d'un record de patience et de micro-chirurgie, mais des milliers de membres ont été ainsi **ressoudés** sous l'œil goguenard et incrédule, évidemment, des médecins occidentaux. Nous réserverons un chapitre spécial à l'anesthésie par acupuncture car c'est un sujet beaucoup plus grave et beaucoup plus important que ces greffes.

L'Occident découvre l'Orient

Dans les autres pays du monde, l'acupuncture est apparue bien plus tard, à l'époque où les premiers européens, des voyageurs et des missionnaires pour la plupart, mirent le pied en Asie. Souvent étonnés

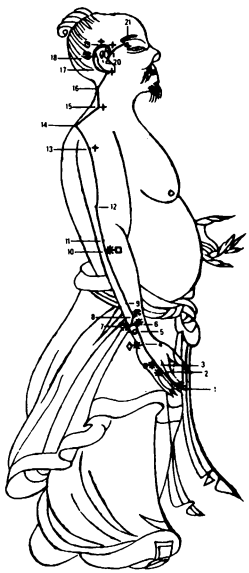
A côté des douze méridiens qui correspondent à des organes précis, il en existe deux autres qui communiquent avec les premiers mais qui sont indépendants. Ci-dessous, trois planches où figurent tous les méridiens.



par les résultats de cette méthode curieuse, et en ayant profité eux-mêmes, comme les frères jésuites, qui évitèrent tous ainsi le choléra, ces observateurs ramenèrent des notes et des récits. Mais l'Occident se pencha sur la médecine chinoise surtout dans les années 1925, époque à laquelle le **Consul de France Soulié de Morant** écrivit ses premiers récits. Cet homme, quoique non médecin, avait acquis en Chine de grandes connaissances en acupuncture, comme devait le faire un peu plus tard le **Docteur Chamfraut.** Dès lors, des adeptes apparurent, et la France peut s'enorgueillir d'avoir été le premier pays d'Europe à utiliser l'acupuncture et à la répandre. Elle passa ensuite en Allemagne, en Italie, et très récemment en Espagne et en Suisse.

Aux États-Unis, depuis le rapprochement avec la République Populaire de Chine, l'acupuncture grandit et les américains commencent à s'intéresser de très près à cette méthode en demandant à des Européens et des Chinois de venir procéder à des démonstrations en Amérique du Nord.

Au Japon, du fait de la proximité avec la Chine, la médecine a très vite pris la suite de son voisin et l'école japonaise pratique et étudie l'acupuncture depuis le XVe siècle. Ce pays a maîtrisé depuis longtemps la question et l'on peut le placer en second dans la pratique de l'acupuncture mondiale.



Le méridien du « Triple Réchauffeur » (yang) qui commence au majeur et se termine à la paupière. Il comporte 23 points qui ont une action sur la respiration, la digestion et les fonctions uro-génitales.

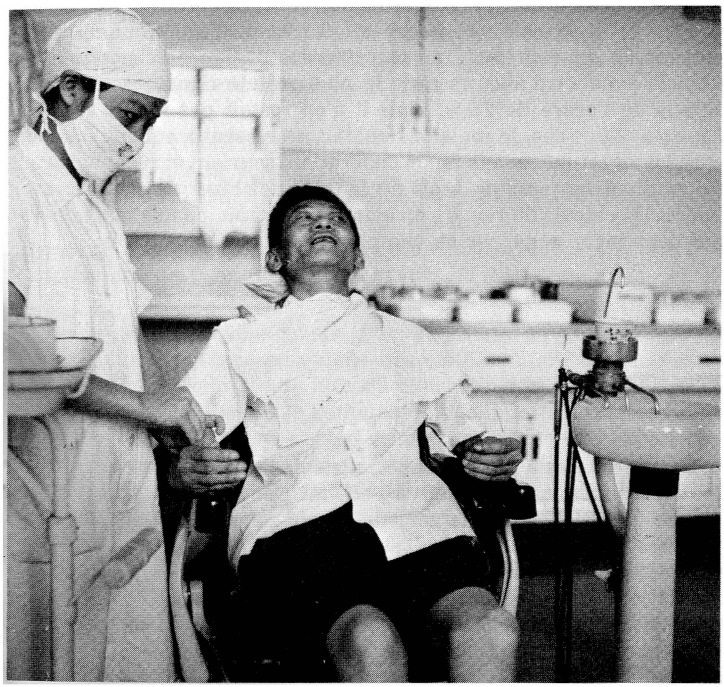
En U.R.S.S., aux bons temps du rapprochement avec la Chine, la médecine chinoise a été à l'honneur pendant plusieurs années et les universités spécialisées ont publié des centaines de travaux scientifiques qui montraient l'efficacité de la méthode. Mais depuis les modifications de la politique étrangère avec la Chine, l'engouement pour l'acupuncture a baissé et l'on en parle beaucoup moins, mais rien ne dit qu'elle a été abandonnée définitivement.

Dans les républiques populaires d'Afrique, en Algérie notamment, de nombreux médecins chinois initient tous les jours un peu plus les médecins arabes à manipuler les aiguilles de métal, et ce genre de thérapeutique se répand de plus en plus.

L'ANESTHÉSIE PAR ACUPUNCTURE

Tout récemment, le public occidental a été surpris et troublé par des films et des photographies en provenance de République Populaire de Chine. Les images montraient en effet des interventions chirurgicales graves, avec leur cortège de blanc et de nickel, mais le malade était éveillé et souriait à l'opérateur cinématographique. On pouvait même l'entendre parler et on le voyait discuter avec les infirmières chargées de sa surveillance. Point de masque, point d'appareil d'anesthésie à proximité ! A leur place, quelques aiguilles, ou bien un petit système électrique permettant d'envoyer un petit courant sur des points chinois judicieusement choisis !

Le bruit se répandit bien vite que l'anesthésie classique avait vécu, et que les Chinois avaient découvert dans les tiroirs de la médecine



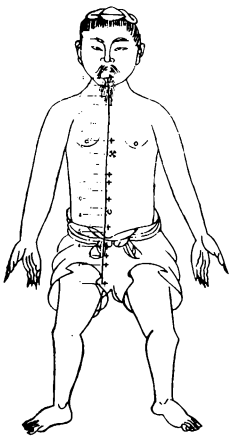
Une insensibilisation par acupuncture avant l'extraction d'une dent au service de stomatologie de l'hôpital de Changaï.

antique de nouveaux trésors susceptibles de remplacer désormais les affres de l'anesthésie, avec ses gaz plus ou moins toxiques, ses réveils difficiles et la disparition totale de l'être humain et de sa pensée pendant qu'on l'opère.

Des milliers d'interventions, allant de la simple hernie jusqu'à l'ablation d'un rein ou d'un lobe pulmonaire, s'étalaient avec des résultats positifs dans toutes les presses médicales du monde, et des observateurs étrangers se rendirent sur place pour essayer de comprendre. Les réactions, au retour, furent très diverses, et on peut admettre qu'il est difficile, pour un médecin anesthésiologiste, d'accepter tout de suite et sans réserves une telle expérience pratiquée sur un si grand nombre d'individus.

Les uns parlèrent de **charlatanisme,** avec injections préalables de médicaments ultra-tranquillisants. D'autres parlèrent du système nerveux chinois, qui ne serait pas le même que le nôtre. D'autres encore parlèrent de la disparition de la douleur à la contemplation intérieure du radieux visage de Mao Tsé Toung, d'autres enfin parlèrent d'**hypnose** et quelques irréductibles se contentèrent de raconter que, devant eux, le malade avait gémi et grimacé.

Les plus favorables se posèrent tout de même la question, devant des cas où la gravité de l'intervention n'avait d'égale que les petits moyens de l'anesthésie. Ils remarquèrent quelques échecs, que les Chinois avouent d'ailleurs avec la plus grande rigueur scientifique, échecs de l'ordre de 25 %, mais il n'en restait pas moins vrai que dans 75 % des cas, le malade semblait ne ressentir aucune douleur, et se levait lui-même à la fin de l'opération, souriant et reconnaissant. On vit ainsi des patients, assis sur la table de chirurgie regarder avec intérêt les calculs du rein qu'on leur avait extrait, ou une mère opérée par césarienne regagner sa chambre, son bébé dans les bras.



Le méridien régulateur des fonctions physiques et psychologiques (yang) qui comporte 30 points. Son action est double : du coccyx à la sixième vertèbre cervicale elle porte principalement sur l'énergie physique ; de la septième vertèbre cervicale aux gencives elle porte sur l'énergie intellectuelle et psychique. Son rôle est d'harmoniser ces deux fonctions.

En France

Depuis dix ans à Paris, un spécialiste de ces questions d'anesthésie intervient tous les mercredis à l'hôpital Necker sur des cas chirurgicales justiciables d'une anesthésie de ce genre. Ce spécialiste, professeur d'odontologie n'utilise pas d'aiguilles, mais simplement de petits courants appliqués sur la tête et le cou du patient. Ses expérimentations sur l'animal ont duré des années et il est maintenant prêt à exposer l'ensemble de ses travaux, sa modestie et son silence depuis cette décennie ne sont-ils pas une preuve de la grande valeur de ses observations ?

Aux États-Unis

Les dernières théories sur la douleur et son mécanisme viennent de trouver, aux États-Unis, une direction qui tend à montrer que lorsqu'on excite un tronc nerveux particulier souvent situé assez loin de la zone douloureuse, cette dernière douleur disparaît devant l'excitation première du tronc nerveux. C'est un peu comme si la deuxième douleur, provoquée volontairement sur un territoire choisi, ne permettait pas à la première de continuer à se faire sentir. On peut alors opérer sur la zone en quéstion, dont le **portillon** est fermé à toute nouvelle arrivée de sensation douloureuse. On peut comparer cet effet (effet dit du **Gate control** des **docteurs Mellzack** et **Wall**) à une conversation téléphonique qui serait coupée par un deuxième appel urgent. La première conversation est arrêtée et c'est la deuxième qui l'emporte sans que la première puisse se poursuivre. L'intérêt est que la douleur provoquée sur le tronc nerveux peut être arrêtée comme on veut puisque c'est le praticien qui la déclenche, alors que la douleur d'origine était provoquée par des troubles internes, ou tout simplement par le bistouri du chirurgien. Cette théorie sur la douleur, la plus récemment admise, apporte à l'anesthésie par acupuncture des explications rationnelles très importantes dont la science devra bientôt tenir compte.

On imagine l'émoi qu'a provoqué cette technique dans nos milieux occidentaux, où le scepticisme l'emporte toujours. Des journaux médicaux et des articles publiés dans les grands quotidiens n'ont pas manqué de détruire cette magnifique découverte, autant chinoise que française, et, une fois de plus, les Européens, critiques acerbes, n'ont pas manqué de condamner sans savoir.

Pratiquant personnellement l'acupuncture en milieu militaire depuis plus de quinze ans, dans des conditions où la gratuité des consultations élimine toute idée de charlatanisme, je puis faire état d'observations tant dans le domaine de l'acupuncture thérapeutique que dans celui de l'anesthésie qui me font considérer les critiques avec beaucoup de philosophie.

Après tout, le **Dr Duchesne,** de **Lyon,** en 1897, a fait sa thèse de doctorat en médecine sur le *Penicillium notatum* et son effet antibiotique. Fleming a proposé en 1931 sa pénicilline au Collège royal médical anglais, les grands médecins de 1870 ont déclaré que les hommes ne supporteraient pas la vitesse de 70 km à l'heure et qu'ils étoufferaient en passant dans des tunnels et Poincaré a affirmé que le plus lourd que l'air ne volerait jamais. N'est-ce pas là une conclusion qui peut se passer de commentaires ?

Le méridien régulateur des fonctions physiques (yin) qui comporte 24 points. Il va du périnée au menton. Il correspond à un groupe de fonctions et se divise en trois segments : du périnée au nombril il agit sur les organes sexuels ; du nombril au sternum sur les fonctions digestives et, du sternum au menton sur les fonctions respiratoires.

CONCLUSION

La médecine chinoise, heureusement appliquée à plus d'un milliard de patients dans le monde, contient des trésors que l'Occident ne peut plus ignorer. Elle a traversé les siècles avec des fortunes diverses et sa difficile traduction en termes européens est une des causes principales de sa lente pénétration chez nous. Quand elle aura été considérée à travers des phénomènes connus de nos médecins, qu'elle aura passé sous les **fourches caudines** de nos facultés, elle paraîtra aux yeux étonnés des incrédules comme une médecine simple, logique, mais surtout préventive en dehors des maladies purement fonctionnelles.

On n'a jamais songé un instant à remplacer nos propres techniques éprouvées et les découvertes irremplaçables de l'Occident par la médecine chinoise, et cette méthode est une thérapeutique d'appoint considérable qu'il faut rapidement marier à notre médecine. Qu'importe alors si la critique essaie de diminuer l'action des acupuncteurs, comme elle le fait avec les homéopathes, les chiropracteurs, les phytothérapeutes ; nous avons besoin surtout de **gens qui guérissent,** pour ne pas citer le nom de **guérisseur,** et non pas de gens qui refusent les traitements favorables sous le fallacieux prétexte que nous avons évoqué. Les Chinois avaient pour exposer ce problème un proverbe : **il vaut mieux guérir bêtement que mourir scientifiquement.**

L'auriculothérapie est non seulement une thérapeutique nouvelle, mais également un procédé diagnostic important. Elle est née de la découverte au niveau de l'oreille d'une véritable carte réflexe des différentes parties du corps.

L'AURICULOTHÉRAPIE

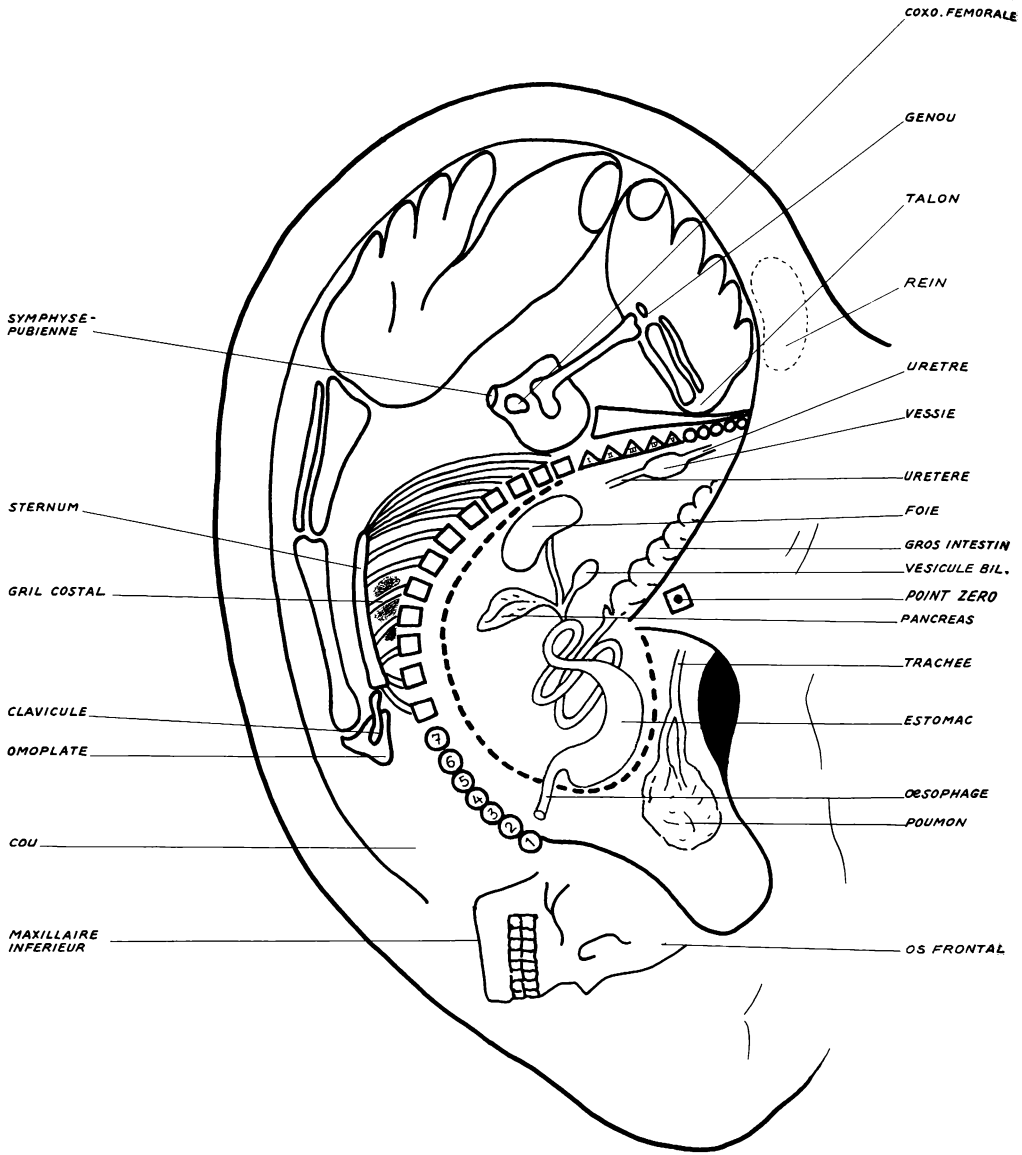
DE QUOI S'AGIT-IL ?

Cette méthode ne s'apparente à aucune technique classique O R L ou cardiaque mais représente essentiellement une nouvelle acupuncture, celle du pavillon de l'oreille.

Jusqu'à ces dernières années les traditions chinoises et orientales ne connaissaient au niveau de l'oreille externe que quelques rares points utilisés surtout pour le soulagement de certains troubles bien définis comme celui de la névralgie du nerf sciatique.

En 1951 le Docteur P. Nogier découvre au niveau du pavillon l'existence d'une véritable carte réflexe de toutes les parties du corps humain. Cette somatotopie fait de l'oreille externe la représentation d'un fœtus dont la tête est représentée par le lobule et l'antitagus, les membres étant répartis sur la partie flottante du pavillon, les viscères se projetant dans la conque (voir illustration p. 54).

Ce canevas est par la suite soumis à toute une série d'épreuves expérimentales et cliniques qui permettent de préciser les projections réflexes et d'administrer aussi la preuve que l'information réflexe ne se produit pas seulement dans le sens corps → pavillon mais aussi dans celui de pavillon → corps. Cette dernière constatation fait ainsi,


COXO.FEMORALE
GENOU
TALON
REIN
SYMPHYSE-PUBIENNE
URETRE
VESSIE
URETERE
STERNUM
FOIE
GROS INTESTIN
VESICULE BIL.
GRIL COSTAL
POINT ZERO
PANCREAS
TRACHEE
CLAVICULE
ESTOMAC
OMOPLATE
OESOPHAGE
POUMON
COU
MAXILLAIRE INFERIEUR
OS FRONTAL

de la partie externe de l'oreille, une région capable d'agir à distance sur les points du corps et par conséquent de les traiter médicalement.

Ainsi nait toute une technique d'examen et de stimulation mécanique ou électrique du pavillon, capable de modifier les déséquilibres neuropathologiques constatés.

Dès 1956 des publications spécialisées en acupuncture diffusent ces notions en Europe et même en Chine où elles ont un succès dû au moment très favorable où elles sont connues. En effet les différentes écoles d'acupuncture chinoises à cette époque sont réunies pour repenser la tradition et essayer de la simplifier. L'auriculothérapie est accueillie avec faveur, devient la nouvelle acupuncture et les recherches à son sujet coïncident avec les découvertes sur l'analgésie (suppression de la sensibilité à la douleur) acupuncturale. Le pavillon de l'oreille se révèle en effet particulièrement favorable pour réaliser l'anesthésie réflexe.

L'auriculothérapie connait donc dès les premières années de sa mise en évidence une diffusion très étonnante.

En France, pendant ces 15 dernières années le Docteur Nogier qui ignore le succès de sa méthode en Extrême-Orient continue ses recherches personnelles et découvre une nouvelle méthode d'examen médical l'auriculodiagnostic.

MÉTHODE APPLIQUÉE AU DIAGNOSTIC

Cet auriculodiagnostic consiste à utiliser le pavillon de l'oreille en vue de préciser ou de connaître la localisation ou la nature d'une lésion périphérique mal identifiée. Cet auriculodiagnostic s'appuie sur la découverte de moyens nouveaux d'investigation, le détecteur électrique différentiel et surtout la découverte du réflexe-auriculo-cardiaque.

Le réflexe-auriculo-cardiaque est en réalité un réflexe vasculaire perceptible au niveau du pouls lorsqu'on stimule le pavillon de l'oreille et même d'autres parties du corps. C'est un réflexe très général dont la connaissance parait à l'usage assez fondamentale étant donné ses applications nombreuses et diverses.

Il est en effet possible grâce à ce réflexe de mettre en évidence non seulement des états pathologiques (points altérés du pavillon, zone bloquée du rachis ou d'autres articulations, territoires douloureux) mais encore certains mécanismes neuro-anatomiques et physiologiques peu ou pas étudiés (moyen d'étude pour l'identification de

Preuve de l'existence d'une correspondance entre telle région du corps et tel point du pavillon : en créant une douleur sur le corps on observe sur le pavillon une modification de sensibilité qui se produit en un point. Celui-ci constitue alors le point de correspondance réflexe de la zone douloureuse.

certains territoires innervés, mesure de l'état réactionnel de certains tissus ainsi que du caractère rythmique de certaines mesures).

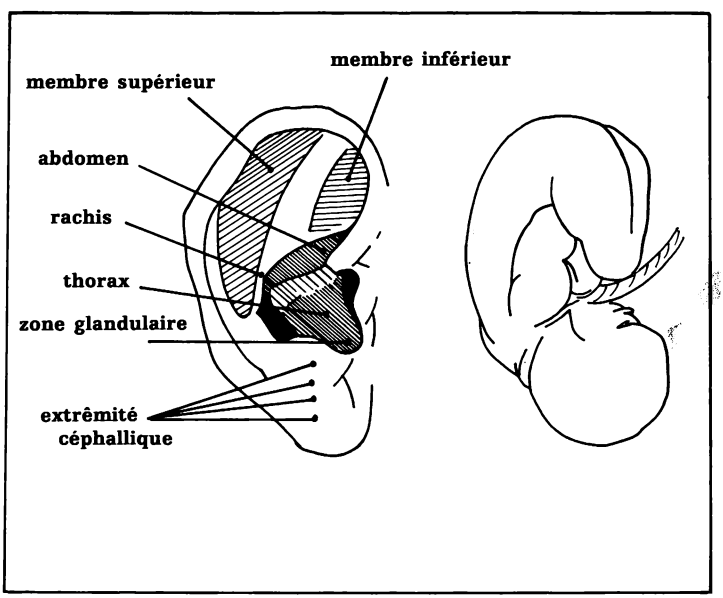
Grâce à ces techniques ou à leurs applications, il est possible actuellement de détecter et de préciser le siège d'une lésion.

MÉTHODE THÉRAPEUTIQUE

Dans le même temps, connaissant sur le pavillon les zones ou les points qui correspondent aux organes altérés du corps humain, on peut obtenir par des stimulations mécaniques (massages, piqûres) ou électriques (emploi de micro-courants) une action à distance qui se révèle une thérapeutique facile à mettre en œuvre et souvent efficace dans les affections considérées jusqu'à présent comme difficiles à traiter.

L'auriculothérapie agit en effet dans le soulagement des douleurs du zona, même des douleurs post-zonateuses anciennes, dans la névralgie trigéminale, dans les troubles vaso-sympathiques de la

Représentation schématique de l'oreille. Noter sa ressemblance avec la position fœtale.



grossesse, dans les migraines et dans les crises de coliques hépatiques, dans les cas d'insomnie. Les tendinites cèdent extrêmement vite à la méthode. D'une manière générale l'auriculothérapie est un procédé très efficace dans tous les cas d'algie (douleurs) et dans la plupart des troubles fonctionnels. Dans le domaine psychique, la méthode est très utile dans beaucoup de névroses et elle donne d'excellents résultats dans toutes les petites dépressions qui suivent les chocs (émotion, chagrin) ou qui sont la conséquence des soucis de la vie moderne. Son registre d'action est, comme on le voit, extrêmement vaste.

Les résultats obtenus sont ordinairement rapides et durables. Il faut naturellement quelques séances dont le nombre dépend de la réceptivité du malade et de l'ancienneté de l'affection, le nombre moyen de séances est de 3 à 5 environ. Certains malades sont plus réceptifs et guérissent très vite. D'autres ont des réactions lentes ou même des manques de réaction qui nécessitent la mise en œuvre de techniques plus délicates.

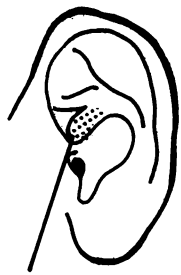
Il est très important de remarquer que tout ce qui s'attache à l'auriculothérapie est de type occidental, c'est-à-dire que la méthode ne fait pas appel aux notions, pour nous, obscures, de l'acupuncture traditionnelle chinoise.

Les notions décrites sont accessibles à notre esprit cartésien et exigent pour être parfaitement appliquées une solide formation clinique. De même l'auriculothérapie n'est pas l'accumulation de recettes mais un moyen efficace d'agir sur le mécanisme pathologique d'un état morbide nettement défini et diagnostiqué.

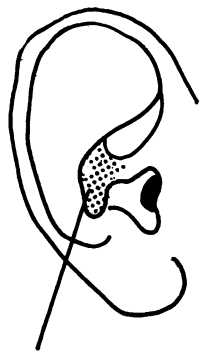
Pour pouvoir agir sur tel ou tel processus, il est nécessaire de bien comprendre comment il se développe. C'est pourquoi l'auriculothérapie intéresse le praticien non seulement parce qu'il y trouve un moyen rapide et simple pour soulager son patient mais aussi parce qu'il peut, à propos de tel cas, reconstituer effectivement le mécanisme neuro-physiologique perturbé.

On retrouve en effet au niveau de l'oreille externe, grâce sans doute à sa très riche innervation, des correspondances embryologiques se superposant à des territoires nerveux bien définis. On y retrouve aussi les projections des différentes glandes endocrines mais aussi celles des points réflexes de leurs commandes centrales. On y distingue les points viscéraux des points des plexus qui les régularisent. Sympatique et parasympathique ont leur projection cartographiques propres. Ces quelques aperçus montrent tout l'intérêt qui s'accroche à l'étude de cette question.

Cette nouvelle acupuncture, qui est liée étroitement à l'acupuncture classique ne serait-ce que par la qualité des résultats obtenus et aussi par la technique commune de la stimulation du derme par des aiguilles semble trouver en Occident un accueil très favorable.



1. Malformation rénale.



2. Hernie hyatale.

Les malformations du pavillon de l'oreille ne sont pas rares. Elles peuvent très fréquemment orienter le diagnostic vers une malformation organique.

RECONNAISSANCE DE L'INTÉRÊT DE L'AURICULOTHÉRAPIE

Plusieurs Facultés françaises et étrangères (Nîmes, Montpellier, Vienne) commencent à se pencher sur le mécanisme neuro-physiologique de l'auriculothérapie. Des chercheurs (Toulouse, Montpellier, Nîmes, Tel-Aviv) essayent, par la mise au point d'un appareillage ou par l'expérimentation animale, de mettre en évidence le réflexe auriculo-cardiaque et le mécanisme thérapeutique de la méthode.

On assiste donc au début d'une série de travaux qui exprime l'intérêt grandissant manifesté par ceux qui connaissent l'existence de l'auriculothérapie, ont étudié ses principes et ont constaté les résultats qu'on en peut obtenir.

Mais d'ores et déjà la méthode apparaît pour le médecin au cours de la vie journalière comme un moyen pratique et simple pour soulager et guérir.

La crénothérapie fait appel aux propriétés variées et complexes des sources pour des indications thérapeutiques précises. A la différence des autres méthodes hydrothérapiques qui font presque toujours appel seulement à la pression et à la température de l'eau dans leurs indications.

LA CRÉNOTHÉRAPIE

Le mot crénothérapie a tendance à remplacer celui de thermalisme qui ne couvre pas toutes les possibilités thérapeutiques des sources dites thermales. Qui dit thermes pense principalement à la thérapie des bains comme les pratiquèrent les anciens avec quelques variantes. La crénothérapie, si elle n'oublie pas les bains, tient aussi compte de la dégustation des eaux de source. Cette technique est sortie de l'empirisme d'autrefois, elle est devenue un élément indépendant et essentiel des cures. Le mot thermalisme doit donc être rejeté lorsque l'on considère l'ensemble des traitements dispensés dans les stations s'il peut être conservé pour les bains et les douches.

UN PEU D'HISTOIRE

Les hommes ont vécu auprès des sources depuis les temps les plus reculés. On trouve fréquemment auprès des sources encore fréquentées de nos jours des vestiges préhistoriques et des peintures rupestres bien que souvent celles-ci aient eu à souffrir de l'humidité ambiante.

Les Grecs qui prenaient grand soin de leur corps fréquentaient assiduiment bains et gymnases.

Au XVIIIe siècle, Henri IV fit recenser les eaux minérales.

Les Romains les imitèrent et nombreux sont les thermes romains qui subsistent dans des états de conservation très variables. On voit qu'à la fin de la République, Jules César se rendit dans les villes d'eaux et la toponymie des noms formés d'aqua (eau) ne manquent pas, ce sont les AIX, et ceux qui tirent leur nom de balnea (bains) avec le radical BAL sont aussi répandus. Le plus bel exemple de thermes est certainement fourni par les thermes de Caracalla à Rome, ils datent de l'Empire et on leur attribut comme dates de 206 à 217 de notre ère. Mais ce n'est pas là un exemple unique car il en fut construit de très nombreux dès le XIe siècle avant Jésus-Christ. Une ville comme Timgad qui comptait 15000 habitants avait douze thermes.

Il n'est pas jusqu'à Lutèce, simple bourgade, qui n'eut son établissement de bains. Ces thermes furent-ils construits par Constance Chlore ou par Julien l'Apostat, qui dit-on aimait le séjour lutécien, il importe peu. Ils furent construits et alimentés en eau d'Arcueil par un aqueduc.

Au XVIIIe siècle au bout de la rue de la Harpe, il y avait une maison de mauvais aspect à l'enseigne de la croix de fer, derrière cette maison on voyait les ruines de ces thermes et l'hôtel de Cluny avait posé ses fondations sur ces décombres plus qu'au trois quarts ensevelis sous de la terre et des immondices.

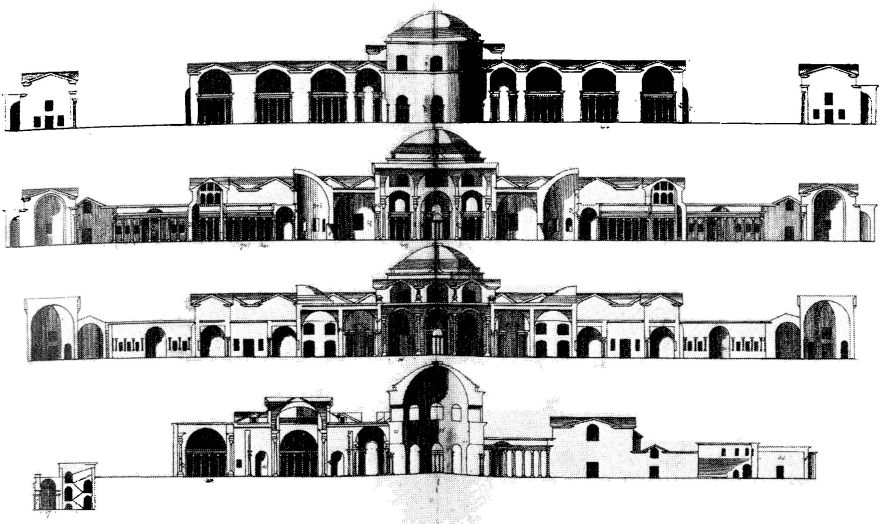
Madame de Sévigné séjourna souvent à Vichy.

Bientôt les Invasions avaient mis fin au luxe et au confort romain, les Mérovingiens avaient un temps fait de ces thermes leur résidence, on ne pouvait plus se figurer ce que pouvait être ce bâtiment lors de sa construction. Il allait des pieds de la colline Lucotitius (montagne Sainte-Geneviève) au temple d'Isis (église Saint-Vincent puis Saint-Germain-des-Prés).

On sait grâce à Vitruve que les thermes romains comportaient naturellement un certain nombre d'installations : la frigida lavatio ; l'olaeothesium où des unctuarii massaient les clients avec des huiles parfumées ; le frigidarium ; le propnigeum hypocaustum ; le tepidarium ; la calida lavatio ; l'apodyterion ou garde-robe ; la schola ; le laconicum sorte de sauna et la piscine.

L'architecture, même de ces différentes parties suivait une règle immuable : le frigidarium était couvert par une terrasse plate, le tepidarum avait une voûte d'arête et le caldarium une coupole.

L'ensemble était entouré d'un péristyle et de jardins. Ces bains tombèrent en désuétude pour des raisons politiques et sociales comme les invasions des barbares, mais aussi à cause des grandes épidémies : peste bubonique en particulier. Charlemagne cependant fréquentait Aix-la-Chapelle et certains ordres religieux s'installaient auprès des sources comme les Célestins à Vichy. Les sources ne furent pas oubliées mais elles virent moins de visiteurs.



En 1559, Marguerite de Navarre situe les scènes de son Heptaméron dans une station thermale des Pyrénées. Que de fois n'a-t-on pas rappelé que la cour de Louis XIV se rendait à Vichy, que Madame de Sévigné y séjourna. Napoléon III contribua au lancement de Contrexéville et assura la continuité de Vichy.

Montaigne parle de ses cures à Plombières pour sa gravelle.

Les exemples sont extrêmement nombreux. En 1569, Nicolas de Nicolay écrit sur le Bourbonnais et les eaux de Vichy.

En 1605, le Docteur Jean Banc écrit : « La mémoire renouvelée des merveilles des eaux naturelles ». Henri IV s'intéresse et fait recenser les eaux minérales.

En 1637, Henry de Rochas, médecin ordinaire du Roy écrit « La vraie anatomie spagyrique des eaux minérales ».

Cette énumération serait sans fin si l'on souhaitait la continuer.

L'intérêt porté par le public aux eaux minérales trouve sa confirmation dans le fait qu'au XVIII[e] siècle beaucoup d'eaux minérales étaient couramment vendues en bouteille à Paris. Ces bouteilles étaient d'une pinte ; de deux pintes ou de quatre pintes. Sans vouloir les citer toutes, quelques noms familiers peuvent être donnés à titre d'exemple :

Barège, Cauterets, Balaruc, Vals, Selz, Sedlitz, Seydschulz, Spa, Plombières, Bussang, Bourbonne, Vichy, Forges, Sainte-Reine, Luchon, etc, etc.

Les thermes de Caracalla à Rome, dont il reste d'imposants vestiges de briques, pouvaient contenir 1 600 baigneurs à la fois. Ils s'ornaient de jardins et de boutiques. Trois grandes salles reconstituées ici par Palladio au XVI[e] comprenaient le frigidarium, pour l'eau froide, le tepidarium, pour l'eau tiède et le caldarium pour les bains chauds.

Quel empirisme avait pu pousser les hommes à se soigner en se baignant ou en dégustant des eaux dont on ignorait à peu près tout de la composition ? Les bains peuvent être simplement agréables, mais la dégustation ? En certaines villes circulaient des légendes qui prétendaient que les sources avaient été révélées par un saint local, en d'autres, on rapportait qu'un animal malade avait été guéri après s'être désaltéré à la source. Tout porte à croire que ces légendes furent créées après coup, longtemps après que les sources aient été utilisées par l'homme, pour justifier une attitude apparemment injustifiable.

Ce ne fut qu'au cours du XIX^{e} siècle que l'on commença à analyser avec une assez bonne approximation les caractéristiques chimiques des eaux, Bouquet en 1854, Wilm (1881-82) ont laissé des travaux intéressants à ce sujet mais on était encore fort loin des études actuelles.

MOYENS D'ACTION DES SOURCES

Les sources peuvent agir de diverses manières aussi ont-elles été étudiées par rapport aux caractères physiques, chimiques et physico-chimiques des eaux.

Constantes physiques

Ces divers renseignements sont :

a) La température à la buvette qui va de + ε à 70 °C.

b) La température au griffon ; on appelle griffon la sortie de la source, le griffon étant si l'on peut dire le robinet. Il affectait souvent la forme de l'animal fabuleux appelé griffon.

c) Le débit en litres/minute.

d) La densité.

e) Le pH au griffon ; le pH donne le degré d'acidité ou de basicité : 7 étant l'équilibre, au-dessous de ce chiffre les eaux étant acides, au-dessus basiques.

f) Le rH2 = Cette mesure permet de savoir si l'eau est oxydante ou réductrice, le point d'équilibre est 27,7 ; au-dessous, les eaux sont réductrices ; au-dessus, elles sont oxydantes.

Ces deux dernières données sont responsables de l'état électrique du milieu, elles commandent la mobilisation des électrons en milieu aqueux.

Le point cryoscopique ou le point de congélation de l'eau.

La résistivité à 18° en ohms.

Les cations en milliéquivalents par litre.

La cure thermale consiste à prendre les eaux au griffon selon les indications du médecin consultant qui en détermine le choix, les doses et leur fréquence. La cure doit être individualisée et adaptée aux réactions du malade. La situation et l'ambiance d'une station ont également un rôle important. Ci-contre, la buvette de la Grande-Grille dans l'établissement thermal de Vichy.

Caractéristiques chimiques

Au XVI[e] siècle, Montaigne soignait sa gravelle à Plombières.

Les principaux produits chimiques en solution dans les sources médicinales peuvent être :
Bicarbonate de sodium (Na HCO_3), Bicarbonate de littrium (Li HCO_3), Bicarbonate de potassium (Ca C_2O_5), Bicarbonate de magnésium (Mg C_2O_5), Chlorure de sodium (NaCI), Sulfate de sodium (NA_2SO_4), Silice (SiO_2), Acide carbonique libre (CO_2), on y trouve aussi quelques éléments : Manganèse (Mn), Arsenic (As), Cuivre (Cu), Fluor (F), Argent (Ag), Bismuth (Bi), Étain (Sn), Gallium (Ga), Germanium (Ge), Glucinium (Be), Molybdène (Mo), Plomb (Pb), Thallium (TI), Titane (Ti), Tungstène (W), Vanadium (V), Zinc (Zn).

C'est-à-dire que tous les éléments chimiques peuvent se trouver en solution dans les eaux de source. Les gaz eux-mêmes en dissolution ou libres dans l'eau sont très variés si le plus souvent le CO_2 domine, on trouve aussi de l'oxygène, de l'azote, de l'argon, du kryston, de l'hélium, du néon, du thoron et du radon avec des gaz combustibles. Il faut reconnaître que si certaines eaux peuvent être efficaces grâce à leur chargement, d'autres le sont souvent à cause de leur faible minéralisation.

Radioactivité

Marguerite de Navarre fréquentait Cauterets.

La radioactivité varie d'une source à l'autre et dans une même source suivant les moments. On avait cru, il y a quelques années, pouvoir lui assigner un rôle essentiel dans l'action thérapeutique si particulière de l'eau prise au griffon, car, on le sait, la radioactivité diminue assez vite avec le temps. On a pu vérifier que la radioactivité n'a aucun rapport direct avec l'efficacité thérapeutique des sources. Un médecin a conclu, peut-être hâtivement que c'est l'air inhalé autour des sources qui active l'action thérapeutique de l'eau, car l'air est enrichi d'émanations de radium (de radon) près du griffon.

Données énergétiques

L'étude des diastases a permis d'avancer que certaines eaux minérales sont zymosthéniques, c'est-à-dire qu'elles renforcent l'action des enzymes, mais cette notion se définit aussi par rapport au pH et au rH2.

Quelque puissent être ces données extrêmement techniques, il est certain que les eaux peuvent toujours agir physiquement par leu pression osmotique.

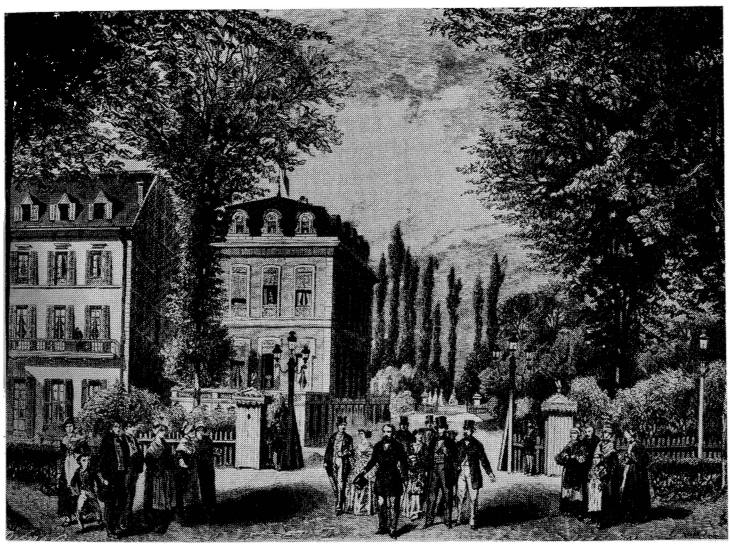
LES BIENFAITS DES CURES

Sans vouloir entrer dans le détail de l'action physiologique des composants chimiques des eaux minérales on a pu constater grâce à des cures, des améliorations cliniques sensibles et les confirmer par des examens de laboratoire : renforcement de la défense anti-histaminique de l'organisme, normalisation du taux de l'urée, du cholestérol, de l'acide urique, etc..

L'élévation du pouvoir histaminopexique du sérum est certainement le phénomène le plus constant dont les résultats sont souvent spectaculaires.

Bien des médecins ont prétendu que si l'eau pouvait effectivement avoir une action bienfaisante, l'ambiance de la cure, le repos, la détente contribuaient pour une bonne part à rendre, par exemple, la dégustation d'eau bénéfique. En bref qu'un important élément psychosomatique intervenait au moment de la cure et que l'eau n'était qu'un vulgaire placebo.

Cette attitude est un peu rigide parce qu'il est bien certain que l'ingestion inconsidérée de certaines eaux peut être nocive. Ainsi, dans les écoles de Vichy, prévient-on les enfants sur le danger que courent ceux qui boivent régulièrement l'eau des sources sans avis médical et le cas échéant contre cet avis



Vichy à l'époque de Napoléon III. C'est ce dernier qui donna son essor à Vichy en fréquentant lui-même régulièrement la station.

L'eau a une action : c'est un médicament qui ne doit être absorbé que sur prescription médicale.

Les sources sont d'origine souterraine, les eaux médicinales proviennent de profondeurs variées, elles acquièrent au contact des rochers les propriétés physiques et chimiques qui les caractérisent.

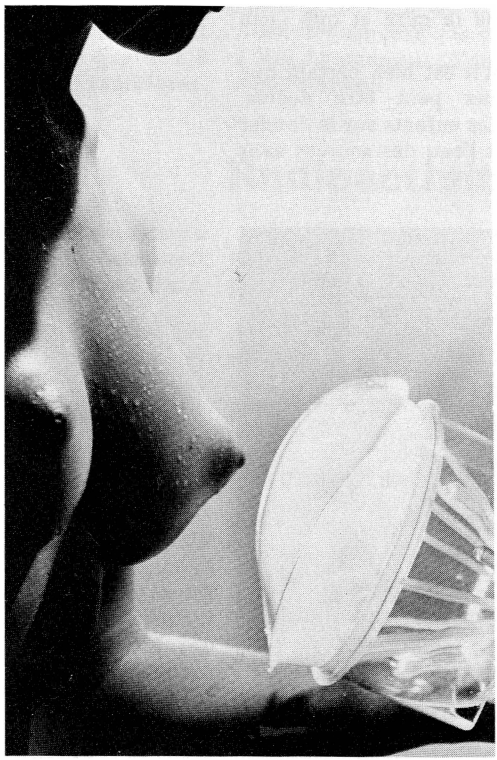
Les douches sont parmi les pratiques hydrothérapiques celles qui réalisent le mieux au niveau de la peau toute la gamme des actions thermiques et mécaniques de l'eau thermale.

LA CRÉNOTHÉRAPIE

L'application thérapeutique des eaux de source peut être faite par voie externe ou par voie interne.

VOIE EXTERNE :

Les méthodes sont multiples :



Les bains

a) bain hydrominéral
b) bain avec douche sous-marine
c) bain de pieds
d) bain de siège
e) bain de siège à l'eau courante
f) bain carbo-gazeux hydrique
g) bain carbo-gazeux avec diffuseur micro-bulles
h) bain avec douche sous-marine carbo-gazeuse
i) bain carbo-gazeux sec
j) bain oxygazeux
k) bain sulfureux

Les douches

a) douche debout
b) douche couché
c) massage sous l'eau
d) douche vaginale
e) douche en hamac
f) douche intestinale
g) douche intestinale spéciale
h) goutte à goutte rectal

Les utilisations de boues végétalo-minérales

La fangothérapie ou pélothérapie est l'utilisation de boues ayant des propriétés de boues curatives.

Les bains de boue agissent par la chaleur, par la radioactivité, leur action est renforcée par la puissance d'algues et de micro-organismes divers. Dans certaines stations on ajoute de la paraffine au milieu boueux habituellement constitué par des marnes.

Applications locales d'eau et de gaz thermaux

Pulvérisations pour décongestionner la muqueuse naso-pharyngienne,

Aérosols contre les manifestations allergiques,

Inhalations dans les affections rhino-pharyngées,

Lotions dans les dermatoses,

Gargarismes contre les affections congestives de la bouche et de la gorge, sont d'autres façons d'employer les eaux de source.

Les techniques parathermales

Les stations thermales dispensent habituellement les traitements complémentaires adjuvants des cures proprement dites :

Bains d'air chaud, bains de vapeur, bains de lumière, douches de vapeur,

Une source à Clermont-Ferrand au début de notre siècle, et une séance d'aérosol.

Chacun assume son traitement selon l'envie qu'il a réellement de guérir.

parapéloïdes (lorsque la station ne permet pas de bains de boue directs), sauna, massages manuels, massages pneumatiques.

Dans de nombreux cas il peut être intéressant de compléter la cure par de la mécanothérapie comme adjuvant de la cure ou dans certains cas de rééducation où la cure complète la mécanothérapie.

L'oxygénothérapie est une technique qui consiste essentiellement en des inhalations suroxygénées donnant souvent des résultats excellents lorsqu'elle est associée à la relaxation psychosomatique.

VOIE INTERNE

La dégustation des eaux de source :

Froides lorsque leur température est inférieure à 20 °C.

Hypothermales lorsque leur température est entre 20 et 25 °C.

Thermales proprement dites lorsque leur température est entre 35 et 50 °C.

Hyperthermales lorsque leur température excède 50 °C, est une affaire de choix médical.

Rien ne serait aussi imprudent que de prendre de l'eau sans avoir consulté un médecin traitant, surtout au Griffon.

L'eau en bouteille présente les mêmes caractéristiques que l'eau à la source mais à un degré moindre, l'eau en bouteille n'est pas aussi efficace qu'au griffon mais elle est moins dangereuse. Toutefois on ne saurait trop conseiller d'être circonspect avant de faire une cure à domicile, sans avis médical d'une eau minérale fortement minéralisée.

De toute façon, il est nécessaire de choisir une station thermale qui correspond à un état pathologique déterminé : la station "panacée", a vécu. Les stations thermales sont étroitement spécialisées en fonction de la nature de leurs eaux, après les études précises et sérieuses faites dans des laboratoires spécialisés.

Quel peut être le rôle du thermalisme à l'âge de l'atome ? le Docteur André Giberton, professeur à la Faculté de Médecine de

Aujourd'hui les eaux de source sont également employées en cosmétologie.

Paris, ancien titulaire de la chaire d'hydrologie et de climatologie de la Faculté de Médecine et de Pharmacie d'Alger a écrit ce qui sera la conclusion de cette brève étude :

La médecine et la chirurgie de l'âge atomique disposent de moyens d'une puissance étonnante pour lutter contre la plupart des maladies. Dans ces conditions, est-il raisonnable de conserver l'usage d'une méthode vieille de plus de deux mille ans, la thérapeutique thermale ? La question se pose en effet du maintien en fonctionnement de l'importante organisation constituée par les établissements thermaux. S'il existe des moyens thérapeutiques plus simples, plus puissants et plus rapides, répondant à tous les besoins, à quoi bon entretenir des établissements thermaux et imposer à de nombreux malades des déplacements souvent importants et des séjours de trois semaines hors de leur domicile.

A ce raisonnement on peut répondre par des arguments irréfutables :

Tout d'abord, il existe des maladies chroniques pour lesquelles il n'a pas encore été découvert de remèdes-miracles. Le rhumatisme chronique du type arthrose en est un exemple. La thérapeutique thermale ne guérit pas l'arthrose, mais elle atténue les douleurs, améliore la mobilité des membres, stabilise l'état du patient ou tout au moins ralentit la progression de la maladie.

D'autre part l'évolution même du monde moderne vers les grandes concentrations urbaines et industrielles et vers une mécanisation toujours plus poussée entraîne des inconvénients qui prennent l'allure de fléaux sociaux : la pollution de l'atmosphère, les accidents du travail et de la circulation, le surmenage intensif du système nerveux. Contre ces trois fléaux la thérapeutique thermale rend de très grands services. Nos stations de cure des voies respiratoires, associant aux bienfaits des techniques thermales ceux d'un climat favorable, doivent non seulement être maintenues mais développées. Pour les accidentés, les centres de rééducation situés dans les stations thermales obtiennent des récupérations plus rapides qu'en ville ; l'équipement de ces stations doit être perfectionné et étendu.

Le surmenage qui sévit aujourd'hui dans toutes les classes de la société et particulièrement chez les dirigeants augmente le nombre

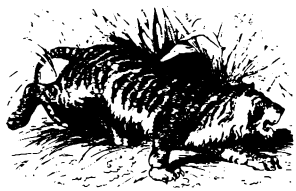
des personnes souffrant de troubles digestifs ou cardio-vasculaires. Les stations de cure spécialisées dans ces affections demeurent indispensables. Enfin, certaines stations, associant l'hydrothérapie à un climat sédatif sont particulièrement aptes à des cures de détente.

Voici une autre raison de conserver et même de développer la thérapeutique thermale : les remèdes-miracles et les prodiges de la chirurgie ont augmenté considérablement l'espérance de vie de chacun de nous. Le nombre des individus d'âge mûr est donc en progression, or c'est précisément à l'âge mûr que surviennent très souvent des troubles dont la thérapeutique thermale atténue l'intensité ou freine l'évolution, c'est le cas déjà signalé de l'arthrose. Certains sujets, en vieillissant associent à une hypertension artérielle modérée une légère insuffisance rénale, ils peuvent bénéficier grandement du thermalisme de même que les goutteux et les artériques.

La thérapeutique thermale ne s'adresse pas seulement aux adultes et aux personnes âgées, elle s'adresse, et même avec une particulière efficacité, à l'enfance. D'une façon générale, les cures sont très bien supportées par les enfants et ces cures précoces ont une grande valeur préventive des maladies de l'adulte. La thérapeutique thermale a une valeur incomparable comme thérapeutique modificatrice du terrain, elle n'est pas un vestige du passé, mais une thérapeutique du temps présent et de l'avenir.

L'art dit des « Cinq animaux » qui consiste à prendre les attitudes du tigre, de l'ours, du cerf, du singe et de l'oiseau et qui demande concentration de l'esprit et décontraction du corps pour acquérir calme et sérénité.

Une gymnastique chinoise : LE TAÏ CHI CHUANN



ORIGINE DU TAÏ CHI

Le Taï chi chuann, exercice physique très en honneur dans la Chine antique jusqu'à la dynastie des Tsinn (220-207 avant J.-C.), a subi des transformations au cours des âges. Ainsi, la dynastie suivante, celle des Han, sous laquelle furent publiés des ouvrages célèbres sur la médecine, vit la prépondérance de Houa To en matière de massage et de gymnastique. Le « Général Houa To », comme on l'appelait à l'époque, aurait guéri plusieurs fois l'empereur de ses migraines et de ses troubles cardiaques par des massages et une gymnastique appropriée. Se sentant devenu important, il se crut autorisé, affaibli par son grand âge, à refuser de se rendre à nouveau au chevet de l'empereur. Il fut alors mis à mort par les envoyés du prince, sanction habituelle de ces sortes de réponse dans la Chine antique.

Houa To n'en avait pas moins pendant des années enseigné à ses disciples l'art dit « des cinq animaux », qui consistait pour le malade à prendre des attitudes du tigre, de l'ours, du cerf, du singe et de l'oiseau. Ces animaux, dont les attitudes sont différentes, sont à eux seuls l'exemple de la variété des expressions, et l'on imagine déjà

la lourdeur de l'un, la légèreté de l'autre, la musculature et la grâce, la rapidité et la lenteur se mêlant harmonieusement.

Il ne faudrait pas croire pour autant que le Taï chi chuann soit une simple gymnastique analogue à celle que nos écoliers pratiquent, souvent bien à contre-cœur, dans les cours familières de notre enfance. Il s'agit, sans que ceux qui l'exécutent s'en rendent compte eux-mêmes, d'une véritable science fondée sur des millénaires d'observation, en vertu de principes que l'Occident ignore encore, dans la resplendissante notion de sa supériorité sur les races dites inférieures.

Tout d'abord, que veulent dire les trois mots qui composent le Taï chi chuann : *Taï* ou *Taa* signifie grand, noble, le plus important ; *Chi* ou *tsri* représente l'énergie souveraine, base de toute vie. En décomposant ce dernier caractère, on lit « force qui soulève le couvercle de la marmite où bout le riz sous l'action conjuguée de la chaleur et de l'eau ». C'est l'énergie qui permet à l'homme de vivre. Le dernier élément : *chuann* c'est le poing, le combat, la lutte. C'est dire que la gymnastique chinoise peut se traduire ainsi = Mettre tout en œuvre, combattre, pour arriver à posséder l'énergie la plus importante possible.

A entendre certains Chinois, comme les cite Edward Maisel dans son excellent ouvrage sur le Taï chi chuann, il paraît que cette gymnastique met le sujet en contact avec une sorte de force intérieure, surnaturelle, qui permettrait aux initiés de faire de véritables prouesses sans aucun effort, ce qui se rapproche de certaines théories hindoues.

EN QUOI CONSISTE LE TAÏ CHI CHUANN ?

Tout d'abord, cette gymnastique a une grande base, **la détente.** Aucune contraction n'est tolérée, même au niveau du visage, où tous les muscles doivent être détendus, en vous regardant dans un miroir vous devez trouver que vous avez un air morne, triste ou affaissé.

La légèreté

Ensuite, il n'est en aucune façon question de laisser vagabonder ses pensées. Toute **la pensée doit être concentrée** dans le geste que vous êtes en train d'exécuter.

La lenteur du mouvement est de même un temps capital, rien ne presse, le mouvement doit être effectué avec le plus de lenteur

possible, et toujours à la même vitesse, sans à-coups, sans effort, sans variation de contractions musculaires, avec aisance, grâce.

La préméditation doit présider au mouvement qui va être exécuté, il faut effectuer le geste avec une grande application, comme si c'était la première fois qu'on l'exécutait. Tous les mouvements violents sont à exclure, ils doivent tous enfin être effectués complètement, sans aucune interruption, du début à la fin, un peu comme une danse souple, lente, sereine et orientée.

Ces règles principales montrent déjà l'importance de l'esprit et de la pensée dans cette suite de mouvements alors que notre gymnastique européenne est un jeu de muscles sans grande participation psychique. En outre, on connaît les déformations et les dissymétries que provoquent nos sports classiques, le développement anormal du bras droit au tennis, la même déformation du lanceur de poids, et la classique absence de participation psychique dans tous ces sports.

Enfin, et c'est peut être là le facteur essentiel **la respiration contrôlée** préside à la pratique du Taï chi.chuann, une respiration par le nez, profonde, lente, et correspondant généralement aux mouvements que l'on fait, bouche fermée et narines bien perméables.

La lourdeur

L'agilité

La grâce

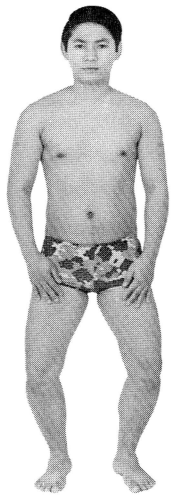
La rapidité

Qui pratique le Taï chi chuann ?

La Chine actuelle a remis depuis la révolution culturelle cette gymnastique en honneur et il est fréquent de la voir appliquer sur les lieux mêmes du travail, dans les usines, pendant les pauses réservées à cet effet. Dans les hôpitaux, il est pittoresque de rencontrer des assemblées de vieillards qui se livrent à la pratique du Taï chi chuann, pour le plus grand bien de leurs artères et de leur grand âge.

Toutes les phases du Taï chi chuann se déroulent donc dans le calme, quotidiennement, sans costume spécial mais après avoir desserré la ceinture et le col, et l'on peut en effectuer tous les gestes n'importe où, en vingt minutes. Il semble que les Américains se soient fortement intéressés à cette technique, et c'est la seule tendance médicale asiatique qui se soit vraiment bien développée aux U.S.A.

LA PRATIQUE DU TAÏ CHI



Position de départ.

Première position de la 1re série

Se placer debout, les pieds parallèles et écartés d'une distance égale à la largeur des épaules, bras pendant avec souplesse le long du corps, les paumes face à l'arrière, doigts légèrement fléchis. Levez les bras vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules. Rapprochez ensuite les coudes du corps vers le bas, rapprochez les doigts de la poitrine, descendre les mains vers les genoux qui fléchissent lentement.

Lancer la main pour attraper la queue de l'oiseau.

Deuxième position

« lancer la main pour attraper l'oiseau par la queue. »

Poids du corps sur le pied gauche, pied droit à angle droit avec le pied gauche. Les deux mains comme si elles tenaient un ballon, genou droit fléchi, la main droite se lève et le bras droit vient à l'horizontale, tous les mouvements se font en même temps.

Troisième position

« On pousse vers le haut. »

Le corps bien droit, les mains semblent encore tenir un ballon, une à plat tournée vers le bas, l'autre tournée vers le haut, poids du corps reposant sur le pied droit. Genou droit fléchi ainsi que le gauche. On fait alors un pas en avant en poussant le ballon vers le haut et la droite. Puis on descend les bras en tournant vers la gauche.

Pousser en avant.

Quatrième position

« Appuyez en avant, séparez vos mains et poussez. »

Poids du corps sur le pied droit, genoux fléchis, les paumes face à l'extérieur, poussez les mains en avant et légèrement vers le bas. On ne fait aucun effort, mais l'on pense que l'on repousse quelque chose.

Cinquième position

« Tournez le corps d'une simple façon. »

Bras à la hauteur des épaules. Le poids du corps repose d'abord sur le pied gauche, puis sur le pied droit. On ramène les mains sur la poitrine et on les écarte à nouveau en tournant.

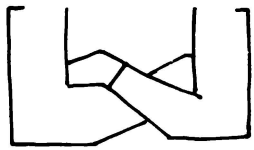
Tourner le corps d'une simple façon.

Croiser les mains.

Sixième position

« Élevons les bras en faisant un pas. »

Paumes et bras légèrement ouverts, on fait un pas pendant que les bras se referment. Puis la main gauche descend et se pose sur la face interne du bras droit.



Mais il n'est point question de décrire ici *dans le détail* les positions du Taï chi chuann. Il est déjà assez difficile d'apprendre les éléments d'une gymnastique par le truchement d'un livre.

Le Taï chi chuann est un ensemble de mouvements très précis, effectués en souplesse, tous les mouvements s'enchaînant harmonieusement les uns avec les autres et mettant en jeu ce que l'on appelle les muscles antagonistes. En effet, pour donner une image, lorsqu'on plie le bras sur l'avant, autour de l'articulation du coude, les muscles fléchisseurs sont actifs, mus par le système nerveux moteur. Dans le même temps, ce système nerveux fait en sorte que les muscles extenseurs, faits pour déplier le bras, soient complètement relâchés pour ne pas gêner la flexion. Si le système nerveux ne fonctionnait pas en même temps et en sens contraire pour permettre la flexion du bras sur l'avant-bras, il y aurait raideur et la flexion se ferait en plusieurs

temps, avec des « crans » un peu comme une « roue dentée » qui meut les gestes des poupées mécaniques. On rencontre ce cas dans certaines maladies du système nerveux.

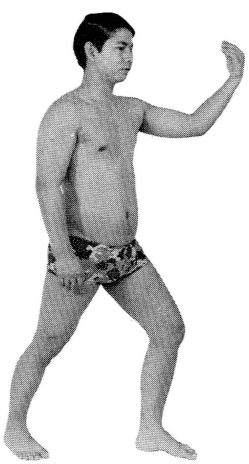
Toutes les gymnastiques imaginées par l'homme ont un seul but : développer harmonieusement la musculature et faire jouer les articulations. Les salles de sports sont envahies par de multiples agrès, cordes lisses, barres parallèles, qui aident certainement à développer des groupes musculaires, mais auxquels on peut faire un grand reproche, celui de l'anarchie physiologique. Si l'on veut bien tenir compte que dans ces sortes d'exercice, la pensée n'entre que pour une faible part dans le travail musculaire, et que la respiration est fort mal contrôlée, il ne faut pas s'attendre à trouver autre chose dans nos pays d'Europe que des individus en mauvaise santé physique et psychique.

Dans le Taï chi chuann, on néglige probablement d'expliquer aux exécutants le jeu précis des groupes musculaires en exposant aux sujets la lente progression qui correspond à l'échauffement, puis le commencement des contractions, l'ascension graduelle des mouvements savamment étudiés il y a des milliers d'années. On se contente de leur indiquer par une image la série des positions à prendre avec des exemples presque toujours calqués sur des positions animales, à quelques expressions près. Aussi avons-nous pensé qu'il serait bon de donner la liste de ces positions, bien que la traduction européenne ne soit pas toujours la représentation fidèle de la pensée chinoise.

RÉPERTOIRE DES 108 POSITIONS

Première partie

- Commencement du Taï chi chuann
- Saisissez à droite la queue de l'oiseau
- Saisissez à gauche la queue de l'oiseau
- Poussez en avant et en haut
- Tirez en arrière
- Appuyez vers l'avant
- Écartez les mains et poussez
- Tournez le corps en un seul mouvement
- Montez les bras et faites un pas vers le Nord



Saisir à gauche la queue de l'oiseau.

Jouer de la guitare.

- La cigogne déploie ses ailes
- Frottez votre genou et tournez-vous vers la gauche
- Faites le geste de gratter une guitare
- Frottez votre genou en pivotant vers la gauche
- Frottez l'autre genou en tournant vers la droite
- Recommencez à frotter le genou en pivotant à gauche
- Rejouez de la guitare
- Rebrossez le genou en pivotant à gauche
- Lancez doucement le poing droit en avant
- Faites un pas et frappez lentement
- Croisez vos mains

Deuxième partie

- Portez le tigre au haut de la montagne
- Poussez en haut et tirez en arrière
- Rejouez de la guitare
- Tournez le corps d'un seul mouvement
- Le poing placé sous le coude
- Pas en arrière et repoussez le singe
- Volez de côté
- Lever les mains et faire un pas en avant
- La cigogne redéploie ses ailes
- Brossez le genou et tournez à gauche
- Cherchez l'aiguille au fond de l'eau
- Levez les bras en éventail
- Tournez-vous et donnez un coup de poing en arrière
- Faites un pas et frappez vers l'avant
- Pesez vers l'avant, séparez vos mains et poussez
- Tournez le corps d'un seul mouvement

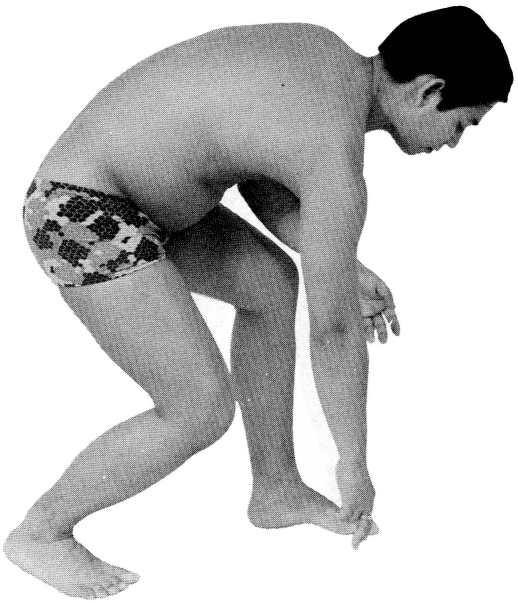
- Agitez les nuages avec les bras
- Simple mouvement
- Caressez l'encolure du cheval en tapant
- Séparez le pied gauche à gauche
- Séparez le pied droit à droite
- Tournez en donnant un coup de talon
- Brossez votre genou en pivotant à gauche, puis à droite
- Faites un cercle avec la main et frappez de haut en bas
- Tournez sur vous-même et cognez vers l'arrière
- Faites un pas en avant et frappez
- Donnez un coup de pied droit en haut
- Frappez le tigre avec la main gauche
- Frappez le tigre avec la main droite
- Donnez un coup de pied droit vers le haut
- Frappez les deux oreilles de l'autre avec les deux poings
- Tournez-vous et donnez en haut un coup de pied gauche
- Refrappez les oreilles de l'autre avec les deux poings
- Tournez-vous et donnez en haut un coup de pied gauche
- Brossez le genou en pivotant à gauche
- Frappez avec le poing droit
- Faites un pas en frappant en avant
- Croisez les mains

Troisième partie

- Portez à nouveau le tigre sur la montagne
- Poussez vers le haut, tirez en arrière, pesez en avant

Porter le tigre sur la montagne.

Voler de côté.



Chercher une aiguille au fond de la mer.

- Tournez le corps d'un simple mouvement
- Ébouriffez la crinière du cheval à gauche
- Idem mais avec la main droite
- Saisissez la queue de l'oiseau à gauche
- Poussez vers le haut, tirez en arrière, pesez et poussez
- Tournez le corps d'un simple mouvement
- Imitez la femme en train de tisser
- Ceci quatre fois de suite
- Attrapez la queue de l'oiseau à gauche
- Poussez en haut, tirez en arrière, pressez vers l'avant
- Tournez le corps d'un simple mouvement
- Agitez les nuages avec les mains
- Simple mouvement
- Imitez le serpent qui rampe
- Le coq doré se tient sur une patte
- Le coq doré se tient sur l'autre patte
- Faites un pas en arrière et repoussez le singe
- Volez de côté
- Cherchez l'aiguille au fond de la mer
- La cigogne déploie ses ailes
- Frottez votre genou et tournez-vous à gauche
- Recherchez l'aiguille au fond de la mer
- Levez les bras en éventail
- Tournez et le serpent blanc tire la langue
- Faites un pas en avant et frappez
- Poussez en haut, tirez vers l'arrière, pesez vers l'avant
- Tournez le corps d'une simple façon
- Agitez les nuages avec les deux mains
- Simple mouvement – Tapotez le cou du cheval

- Écartez les mains
- Tournez-vous en donnant un coup de pied de côté
- Frottez le genou en tournant à droite et à gauche
- Faites un cercle avec la main, frappez-en le centre
- Poussez en haut, tirez en arrière, séparez les mains et poussez
- Tournez le corps simplement
- Imitez le serpent qui rampe
- Avancez en disposant les sept étoiles
- Donnez un coup de pied droit
- Reculez pour chevaucher le tigre
- Donnez un coup de pied gauche – Tapotez avec le pied
- Chassez le tigre – Frappez du poing droit
- Faites un pas vers l'avant et frappez
- Croisez les mains
- Reprendre la position de départ, 1re partie

Donner un coup de pied droit vers le haut.

LE TAÏ CHI CHUANN ET LE INN YANG

Pour les Chinois de toutes les époques, tout ce qui existe a son contraire, et cette dualité a été nommée par eux **Inn** et **Yang.** On peut comparer cette notion asiatique à beaucoup de notions occidentales connues, telle que la polarité du courant électrique, le froid par rapport à la chaleur, le jour par rapport à la nuit, le haut par rapport au bas, etc. L'un n'existe pas sans l'autre et lorsqu'un Asiatique agit, parle, répond, il a toujours en tête cette double chose, l'une engendrant l'autre et l'une n'existant pas sans l'autre.

Normalement, pour donner un exemple dans un domaine pratique, lorsqu'on reçoit un coup (yang, énergie, choc, notion d'activité) la peau devient bleue et un gonflement apparaît (inn, dilatation, liquide). Le yang engendre donc ici le inn. Dans l'autre sens, une longue inactivité (inn) engendre l'envie de remuer, de se dégourdir les jambes (yang). Tout dans la nature est donc rythmé, sur deux phases, l'une ascendante pourrait-on dire, et l'autre descendante, sorte d'oscillation sinusoïdale à l'infini. Le taï chi chuann, comme tout ce qui est extrême-oriental, suit de près cette notion, et si l'on

voulait décomposer chaque mouvement, on s'apercevrait que si l'on pousse, le mouvement suivant consiste à tirer. Si l'on a « frotté » le genou, il s'agit là aussi d'un mouvement alternatif, un va-et-vient. Si l'on a tourné à gauche, on tourne ensuite à droite, et ainsi de suite pour tous les gestes.

Sur le détail lui-même d'un simple geste, on s'aperçoit alors que la flexion est suivie d'une extension, et la mise en jeu de chaque influx nerveux est immédiatement suivi par un influx nerveux contraire agissant sur les muscles amenant justement le mouvement opposé.

Quand on regarde un individu pratiquer le Taï chi chuann et que l'on connaît cette double notion du inn et du yang, on s'aperçoit qu'il s'agit, au fond, d'une sorte de danse douce, rythmée, faite de gestes harmonieux où l'on retrouve un peu ces danses cambodgiennes où toutes les parties du corps sont intéressées, dans un ordre rigoureux mais dans un état de détente que seuls les Extrême-Orientaux sont capables de réaliser. La fixité n'y est qu'apparente car, les auteurs le citent, celui qui pratique le Taï chi chuann « regarde à l'intérieur de lui-même et vit chaque geste qu'il fait, et surveille par la pensée chaque allée et venue, chaque phase inn et chaque phase yang du plus petit mouvement ».

Le gymnaste chinois, même s'il est entouré de 10.000 participants, est seul. Il vit son programme musculaire et cela permet, aux dires des textes anciens, d'atteindre la mobilisation d'une force extra-ordinaire, enrichie par une respiration calculée, force qui permet, dans le karaté, de briser une porte d'un coup de doigt.

Ainsi, le rythme harmonieux du Taï chi chuann bien pratiqué est presque un programme d'ordinateur, où tous les muscles sont sollicités en douceur dans un ordre immuable, en alternant la phase inn et la phase yang.

En d'autres termes, et que l'on ne nous en veuille pas, seul un Asiatique peut vraiment effectuer le Taï chi chuann d'une façon convenable. Il faut avoir vu un moine Zen japonais pratiquer le tir à l'arc symbolique, ou une geisha de grande catégorie préparer le thé pour comprendre que seul un Occidental qui a vécu en Asie peut réaliser parfaitement les gymnastiques extrême-orientales. On voit mal les Parisiennes et les Parisiens pratiquer le Taï chi chuann entre deux métros, après avoir subi les affres de la pollution, et papoter du dernier film en imitant le ramper du serpent et le transport du tigre sur la montagne.

La sérénité de l'esprit, le pouvoir de concentration, le calme et le silence sont nécessaires aux gestes qui amèneront un relâchement complet de la pensée et des muscles.

Pourtant, les livres et les professeurs ne manquent pas, et beaucoup de Japonais sourient, poliment comme toujours, de nos écoles de gymnastique, même de **judo** et de **karaté.** Certes, les gestes semblent les mêmes, les résultats sont quelquefois très bons, et les pratiquants occidentaux se déclarent tous enchantés de faire du **Hata Yoga,** du **Jiu Jitsu** ou du **Taï chi chuann,** mais il s'agit quelquefois d'une véritable singerie qui n'a rien de commun avec les gestes de l'Asie, où dominent en permanence la profonde concentration de la pensée, le détachement total vis-à-vis de l'environnement, et la connaissance, à l'orientale, des lois qui régissent l'Univers.

Pendant les 108 phases du Taï chi chuann, l'individu doit contrôler sa respiration, de façon qu'il y ait toujours, signe de santé, une inspiration pour 5 pulsations cardiaques. La bouche doit être fermée, car, toujours d'après les textes anciens, l'énergie vitale doit entrer par le nez. « Le nez sert à respirer, la bouche à boire et à manger », disaient les Chinois, « et c'est dans le nez que l'air inspiré se purifie. »

Le Kong fou des bonzes Tao-Sée qui consiste en deux choses : dans la posture du corps et dans la manière de respirer :

fig. 1
Pour dégager la poitrine, tempérer l'ardeur du sang et délasser.

Le Kong fou à l'origine du Taï chi chuann

Le **Kong fou,** méthode complète de relaxation, introduite aux Indes par le sage Bodhidarma, fut peut-être à l'origine du Taï chi chuann, car cette méthode comprenait de longues méditations, puis une série de mouvements à effectuer debout, assis et couché, avec plusieurs façons de respirer chaque fois. On y trouve des mouvements alternés des yeux, qui s'ouvrent et se ferment selon une certaine cadence, des mouvements de la langue. On y trouve des modes de sifflements avec les lèvres. Bodhidarma inventa même une sorte de boxe dont plusieurs gestes sont inclus dans le Taï chi chuann.

Cette gymnastique s'accompagne enfin d'un mode de vie que nous ignorons et dont les détails vont même se nicher dans la pratique des actes sexuels, Houa To disant que « l'homme du peuple avec une seule femme détruit sa propre vie alors que l'Empereur jaune (Fou Hi, initié à la médecine et à toutes les choses du corps) pouvait jouir de ses douze cents concubines sans porter atteinte à sa santé (Houa To : « les secrets de la chambre à coucher »).

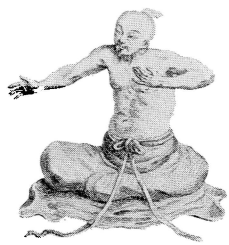


fig. 2
Contre l'asthme, les douleurs des reins et d'entrailles ; il ne faut pas tourner la tête.

ACTION DU TAÏ CHI CHUANN SUR LE CORPS

fig. 3
Contre les songes et illusions nocturnes et leurs suites.

L'obésité

Selon de nombreux auteurs, dont le professeur Mayer de l'Université de Harvard aux U.S.A., l'obésité est, la plupart du temps, due à l'inactivité dans les sociétés modernes. Beaucoup de gens, pour maigrir, doivent, soit se priver de repas et rester une bonne partie de leur vie littéralement affamés, soit se livrer à une totale rééducation de leur organisme. Edward Maisel, dans son remarquable ouvrage sur le Taï chi chuann aux U.S.A., et traduit en France par M. de Méric, cite le cas du romancier anglais Arnold Bennett qui déclarait, à propos d'un obèse qui se mit à effectuer de courts exercices journaliers : « Cela lui prenait sept minutes par jour seulement. En trois mois, il perdit trente livres (environ 14 kg). Je puis m'en porter garant, car cet homme, c'était moi. »

fig. 4
Contre les embarras d'estomac et obstructions ; contre la jaunisse.

Le psychisme

On a vu que, dans la pratique de la gymnastique chinoise, il est capital de penser profondément, à chaque geste que l'on fait. On sait aussi qu'un individu sensible aux dépressions sent monter en lui une sorte d'angoisse qui va en croissant à mesure que les heures passent. Les « ruminations » deviennent alors profondes, elles s'accélèrent et dès lors le malade ne se sent plus en sécurité là où il se trouve. La pièce où il est lui devient insupportable, l'angoisse lui serre la gorge, il a l'impression qu'il va mourir. Il ne raisonne plus logiquement, et le combat mental mené par ceux qui connaissent ces impressions ne suffit pas toujours pour vaincre l'angoisse, les sueurs, la sensation d'une vibration interne qui monte dans la poitrine. Il semble qu'au tout début de ces états, il soit bon de se livrer à la pratique du Taï chi chuann, qui écarte les idées dépressives puisque toute la pensée va être mobilisée pour suivre intimement chaque geste. A la fin du 108e mouvement, le sujet a tourné la période difficile, il a interrompu le cercle vicieux qui s'apprêtait à l'entraîner, et il sort de là l'esprit clair.

On raconte le cas d'un industriel persécuté par les mille soucis et dangers financiers de sa profession, qui avait de surcroît la

phobie des espaces clos. Or il se trouvait la plupart du temps dans des bureaux climatisés sans fenêtres, et il cessa de ressentir cette angoisse qui le menait directement à l'infarctus en se livrant minutieusement à la pratique du Taï chi chuann.

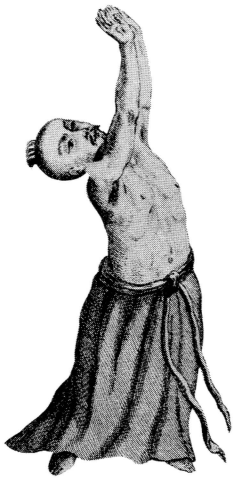


fig. 5
Contre les maux de cœur, la maigreur d'épuisement, la soif.

Le Taï chi chuann et les maladies de cœur

On connaît le développement considérable des affections touchant le cœur dans notre société actuelle, et à en croire les statistiques américaines, un citoyen des États-Unis sur cinq présentera des troubles cardiaques entre 45 et 64 ans. Là encore, la sédentarité est la cause de ces troubles et la médecine est formelle, personne ne devrait s'abstenir de se livrer à des exercices quotidiens et non hebdomadaires. Les exercices pratiqués sporadiquement, au hasard des alertes cardiaques qui ont causé un certain état de crainte et encouragé le malade à se livrer à une gymnastique du Taï chi chuann a une grande valeur préventive surtout, et si un homme, sorti récemment d'un trouble cardiaque, se livre à cette forme de gymnastique calme, détendue et harmonieuse, cela peut être pour lui un moyen de rééducation et de réadaptation à la vie courante.

Que l'on n'imagine surtout pas que le travail cardiaque est fonction de la profession et qu'un chirurgien, même s'il n'est pas débordé par le nombre de ses opérations, risque moins de troubles cardiaques qu'un cantonnier.

Chacun a un facteur personnel qui accélère ou ralentit le pompage cardiaque et l'on connaît ces battements rapides et bruyants d'une simple émotion. Que ces émotions se multiplient, qu'elles reviennent à intervalles réguliers, et le bureaucrate le moins sollicité du monde risque de faire des accidents cardiaques tout aussi bien qu'un homme soumis à une vie trépidante mais détendu, relaxé et sans problèmes. Cette forme de gymnastique mobilisant calmement les muscles d'une part, l'esprit d'autre part, on conçoit alors que le Taï chi chuann soit une prophylaxie efficace contre les maladies du cœur.

fig. 6
Contre la plénitude et embarras dans les entrailles accompagnés de faiblesse.

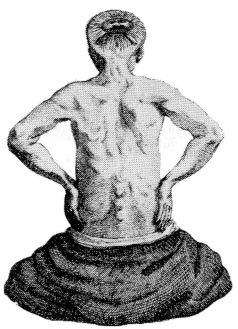
Le Taï chi chuann et les douleurs

Toute notre vie moderne n'est qu'une suite de rigidités que l'on subit dans les bureaux, les transports et les différentes attitudes de tous les métiers dans une société mécanisée. Or, si l'on veut bien remonter à l'âge de la pierre et considérer notre ancêtre lointain,

on peut imaginer son existence, faite de marche, de course, de force et de travaux incessants. Cette vie, que l'on rencontre encore dans des sociétés primitives, a conduit les indigènes à trouver des gestes de tous les jours évitant l'apparition des douleurs. Les femmes portent les poids sur la tête, leurs enfants sur le dos, on fléchit les jambes pour ramasser un objet à terre, et les instruments aratoires ont un manche très long pour éviter de se baisser. Les moines copistes eux-mêmes, qui passaient leur vie à écrire des manuscrits, enluminer des textes, effectuaient leur travail debout, sur un lutrin haut placé, ce qui évitait les déformations de la colonne vertébrale, et la perte de la courbure en arc de la colonne cervicale. Les grands marcheurs savent qu'à chaque pas, il faut que le poids du corps repose sur une seule jambe, l'oscillation du bassin interdisant au dos de s'arrondir. On trouve toutes ces attitudes découvertes empiriquement par les anciens dans le Taï chi chuann, intégrées littéralement dans une suite de gestes qui nous font pratiquer au moins un quart d'heure par jour les attitudes harmonieuses. Un simple calcul nous montrera qu'en vingt ans, un nombre considérable de jours d'exercice nous aura fait gagner des années de santé.

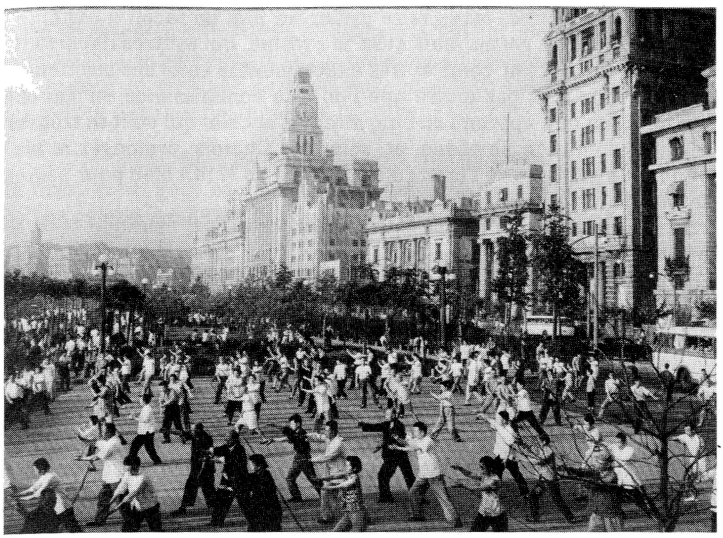
Comment pratiquer le Taï chi chuann

fig. 7 et 8 Pour entretenir la santé.



Nos existences, au sein d'une société faite de bruit et d'agitation, sont la plupart du temps incompatibles avec la pratique des techniques orientales, où il semble que le calme et la sérénité règnent en maîtres. Pour nous, l'Extrême-Orient de l'acupuncture, des cerisiers en fleurs et des paysages sereins semble le seul lieu favorable pour maîtriser la pensée, dans le silence, la patience, et le sourire traditionnel que l'on voit sur le visage de chaque Asiatique. Pourtant, quand on revient de Pékin ou de Tokyo, on se rend compte que ces pays ont évolué, si l'on peut dire, et le grouillement de la foule à Pékin, la circulation et le bruit de Tokyo sont comparables à ceux de Paris ou de Londres. La différence réside dans l'esprit, les coutumes, et l'on est surpris de voir qu'à heure fixe, les usines s'arrêtent, les transports en commun s'immobilisent, et la foule se met à pratiquer la gymnastique en pleine rue, ou sur l'emplacement même du travail.

Aussi que l'on ne nous dise pas : « Les Asiatiques sont dans un pays calme, cette gymnastique est réservée aux gens qui ont le temps et l'espace, nous ne pouvons pas, nous, faire les 108 mouve-



A Shangaï, sur la grande place publique de la ville, les employés de bureau accomplissent quotidiennement pendant l'heure du déjeuner leur entraînement physique traditionnel.

ments du Taï chi chuann ». Quand on voit les rues de Shanghaï ou d'Hiroshima à midi, et que l'on apprend que ces peuples pratiquent une gymnastique quotidienne, on doit se persuader de la possibilité de pratiquer le Taï chi chuann chez soi, le matin ou le soir, dans une chambre, autant que possible aux moments de calme, on en trouve bien pour regarder la télévision ou lire le journal.

Et quand bien même un individu moyen ne disposerait pas des quinze minutes nécessaires, il existe pour les gens débordés et les « couche-tard lève-tôt » un Taï chi réduit qui consiste à ne pratiquer qu'une ou deux parties un jour, et le reste les jours suivants. Taï chi que l'on peut dans ces conditions réaliser en cinq minutes. Il s'agit dans ce cas d'un Taï chi « à tempéraments » ce qui est bien un exemple de notre époque où l'on règle beaucoup de choses « par mensualités ».

Néanmoins, il est nécessaire de savoir qu'il faut toujours commencer par la première partie, groupe de mouvements que nous avons décrits au début de ces pages, car le début lent, modéré de ces gestes est une sorte de mise en condition qui correspond à l'échauffement des athlètes qui vont faire une compétition. En d'autres termes, si l'on voulait pratiquer un Taï chi chuann réduit, il faudrait toujours commencer par la première partie, et ensuite la 2e ou la 3e ou la 4e tout au long des jours.

Le seul ennui est que cette gymnastique ne s'apprend pas uniquement dans un livre et qu'il est nécessaire de prendre aussi quelques

fig. 9
Contre les vertiges et les éblouissements.

leçons avec un initié, ou se faire prêter un film de façon à assimiler non seulement les gestes mais aussi le rythme, qui est très important. Quand on connaît par cœur et très exactement la suite des positions à prendre, il ne faut pas croire que l'on a la connaissance du Taï chi chuann. Rien ne s'apprend en cinq minutes et celui qui veut se trouver en bonne condition physique, et, selon les Chinois, prolonger la vie, doit tout de même faire l'effort d'apprendre ; il le fait bien pour passer son permis de conduire !

D'ailleurs, au bout de quelques mois, celui qui pratique bien le Taï chi chuann fait des variantes, invertit les directions, répète plusieurs positions à la suite, d'une façon toujours systématique, sans heurt et sans effort inutile. Il ne fait que prolonger harmonieusement les séries, ce qui amène bien entendu une forme physique encore bien meilleure.

D'autres accélèrent les mouvements et là, les avis sont partagés. Beaucoup de médecins ont vanté le Taï chi chuann parce qu'ils en avaient vu le côté paisible en pensant à leurs opérés qui se rééduquaient sans effort, donc sans danger. Ce qui est important, c'est d'adapter la vitesse des mouvements à votre propre condition physique, mais ce qui est capital c'est qu'une fois choisie cette vitesse il ne faut plus la changer au cours des séries de mouvements. Les Chinois disaient : « il faut pratiquer le Taï chi chuann comme si l'on déroulait une bobine de fil. Il faut dérouler le fil toujours à la même vitesse, quelle qu'elle soit, mais en gardant une fixité absolue de cet élément. »

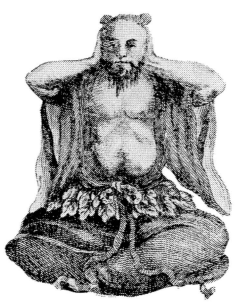


fig. 10
Contre les pesanteurs de tête et assoupissements.

Enfin, bien que les variantes soient possibles, il est strictement impossible de violer les principes de base et façonner, pour soi, un petit Taï chi chuann de son crû. Il faut savoir que chaque geste, chaque définition de mouvement a été calculé pour faire travailler à un moment donné un groupe particulier de faisceaux musculaires à la suite d'un autre et pendant un temps défini. Si l'on veut répéter cette série pour développer un peu plus au passage les muscles de la cuisse par exemple, il faudra que la liaison entre ces séries identiques se fasse avec souplesse, sans heurt, sans arrêt, car sinon les muscles ne seront pas sollicités harmonieusement et tout l'effet en sera annulé. Il y a donc un danger à sortir des normes car un Taï chi chuann mal exécuté risque de ne donner au bout d'un an aucun résultat appréciable et le sujet dira alors que cette gymnastique chinoise ne vaut rien.

Des centaines de gens qui pratiquent le Taï chi chuann ont oublié par exemple que certaines séries se font avec les genoux fléchis, ou que le poids du corps ne se déplace pas continuellement d'un pied sur l'autre. Cela peut passer pour un détail banal et de nombreux exécutants hausseront les épaules en déclarant que ce n'est pas important. N'oublions pas qu'il s'agit d'un véritable programme tout comme celui d'un ordinateur. Si un petit détail ne « passe » pas, tout

le résultat sera entaché d'erreur, autant qu'une minuscule virgule dans un calcul arithmétique. Pratiquer le Taï chi chuann quand on ne connaît pas intimement tout le développement musculaire, muscle par muscle et nerf par nerf oblige l'obéissance aveugle aux lois que les autres ont intelligemment tissées pendant près de 4.000 années.

Ce n'est qu'au bout de quelques mois que les résultats apparaîtront la respiration vous semblera plus profonde, les battements de cœur seront ralentis pendant la course. On ne sentira plus après une dure journée de travail cette fatigue générale, le sommeil viendra à son heure et l'éveil sera facile, rapide, dans une ambiance de bien-être surprenante. L'appétit ne devra plus être combattu pour des questions d'obésité, les éliminations seront régulières et même l'appareil génital s'en ressentira, puisque dans l'organisme tout est lié et participe, au fonctionnement des organes voisins. En levant les bras, on tire sur des muscles qui soulèvent les côtes, ce qui élargit la capacité de la cage thoracique, laquelle aspire le diaphragme vers le haut et a une action favorable sur l'estomac. Et ainsi de suite pour tous les organes, qui sont harmonieusement sollicités dans tous les mouvements.

fig. 11
Contre les douleurs dans les genoux, les embarras dans les reins, les enflures de faiblesse.

Les écrits anciens sur le Taï chi chuann

La pratique du Taï chi ne peut que trouver dans la connaissance des textes anciens, une aide considérable pour bien comprendre cette gymnastique, ne pas commettre d'omissions, et bien saisir le pourquoi de chaque mouvement.

fig. 12
Contre la paralysie de quelque membre, la respiration courte et précipitée, les douleurs du bas-ventre avec tension.

CHANG SAN FENG : XIII[e] SIÈCLE

« Ne vous permettez ni interruption, ni saccades, ni aucun mouvement discontinu. »

« Quand la force s'applique mal à propos, les mouvements du corps se dispersent en désordre. L'erreur doit être recherchée dans la taille et les jambes. »

« Ce qui est en haut ira en bas, ce qui avance reculera, ce qui va à gauche ira à droite. Si la pensée est de se diriger vers le haut, gardez en même temps celle du retour en bas... »

WANG CHUNG HUEY (1368-1644)

« Le mouvement ouvre, le repos ferme... «

« Quand je cède devant une force, cela veut dire s'éloigner. Quand je me mesure à une force, cela s'appelle "rester avec". »

« Quand le mouvement arrive vite, je réponds vite. Quand le mouvement vient lentement, je le suis lentement. Dans des milliers de situations différentes, le principe reste le même.

« S'arrêter, c'est rester en équilibre sur le centre de gravité, calme et ouvert, pour pouvoir ainsi se protéger sur les huit côtés. »

« Rassemblez vos forces comme si vous tendiez un arc, faites jaillir cette force comme si vous lâchiez une flèche. »

« Si l'on est capable d'inspirer et d'expirer, alors on peut être léger et vif. »

« D'abord cherchez à vous détendre, à vous déployer, puis à vous resserrer, à vous rassembler, alors vous gagnerez un développement intégral. »

« Il est dit : soyez d'abord dans la volonté et après dans le corps. »

« Marchez comme un chat. Utilisez la force comme en tirant sur un fil de soie. »

« La respiration est la roue, la taille en est le Moyeu. »

« Quelquefois la force s'arrête mais la pensée continue. »

« Retenir le souffle, c'est être sans force. »

Il serait incorrect de terminer ces pages en ne citant point le nom de CHOY HAK PANG, qui passa une partie de sa vie aux U.S.A. pour y enseigner le Taï chi chuann, de 1940 à 1948 en particulier où il forma de nombreux disciples. C'est à lui que l'on doit le grand développement de cette gymnastique en Amérique. Son livre, publié vers 1957, est pratiquement la bible occidentale de cette technique il mourut en 1958 après être retourné dans son pays natal.

L'homéopathie, par sa conception psychosomatique de l'observation du malade et par l'usage de l'effet réactif des remèdes à une échelle dénuée de toute toxicité, se relie à la tradition médicale la plus ancienne.

L'HOMÉOPATHIE

Une règle simple et populaire décrit ainsi l'homéopathie : Guérir le mal par le mal. Cette vérité relative prend sa source dans l'origine du mot : homéopathie qui signifie en Grec « Mal semblable ».

L'histoire de cette médecine assez récente – elle est officialisée depuis très peu de temps – donna lieu à une véritable révolution au sein du monde médical et dans la vie même de son inventeur.

LE DÉCOUVREUR DE L'HOMÉOPATHIE

C'est en 1755, en Saxe, que naquit Samuel HAHNEMANN. L'originalité de ses méthodes allait lui valoir des luttes incessantes parmi les farouches défenseurs de la médecine traditionnelle. Après des études à l'École Royale de Saint Afra, il part à Leipzig pour y faire sa médecine. Il a vingt ans. Deux ans plus tard, Hahnemann est à Vienne où il obtient le poste de médecin privé du gouverneur de Transylvanie.

La médecine classique en est encore à ses balbutiements et l'ambition du chercheur se trouve déroutée devant son impuissance à combattre les maux par les traitements classiques. Les drogues sont à ses yeux comme autant de palliatifs inopérants, surannés, voire dangereux. Alors, il cherche, étudie, médite inlassablement. Le

quinquina va faire l'objet de sa première découverte à la faveur de la traduction d'une étude de Cullen sur cette plante. Il expérimente sur lui-même pour juger de l'effet du remède sur l'homme sain contrairement à l'idée de l'auteur qui l'applique au malade. Inspiration spontanée mais déjà géniale bien que de simple logique. Hahnemann juge en tout état de cause que l'on ne saurait connaître la valeur d'un remède uniquement par les réactions d'un malade sans pouvoir en contrôler l'effet sur un organisme en désordre, alors qu'un bon état de santé déterminera la valeur exacte d'un médicament. Le premier geste d'Hahnemann est un geste courageux. Il va ouvrir la voie à toutes les autres découvertes. Le savant absorbe du quinquina à hautes doses et constate que ce remède administré pour guérir la fièvre la lui donne justement. Il renouvelle son expérience et confirme sa première constatation. C'est la grande loi de l'harmonie universelle, la base même de la géométrie, des sciences de la philosophie. Hahnemann y associe la loi même de l'amour basé sur la réciprocité, l'attirance des semblables, la loi divine dont la similitude fait partie, ratifiée par Hippocrate.

Samuel Hahnemann.

La découverte, ses premiers pas dans cette voie nouvelle vont lui être une source de drames. D'abord dans sa vie privée où sa femme, éprise de tranquillité pantouflarde plus que d'héroïsme entreprend contre son époux une véritable guérilla. A l'extérieur, la guerre ouverte est engagée. Ses adversaires nient son expérience et raillent ses méthodes. Hahnemann poursuit cependant ses expériences avec l'ipecacuana, la digitale, l'arsenic, le mercure, la belladone entre autres. Ce sont pour lui poisons moins insidieux que ceux de ses détracteurs lesquels s'acharnent de plus belle, d'autant plus que les guérisons commencent en confirmant la vérité. Enfin, Hahnemann se crée des amitiés solides. Elles seront l'antidote contre les acharnés. Le savant va de ville en ville, aimé, haï, pourchassé, attaqué ou attendu. Il connaît pourtant un moment de tranquillité et, poursuivant ses observations, il va publier des ouvrages : *L'ami de la santé* puis *L'organon de l'art de guérir*, la bible de l'homéopathie. Cette dernière, qui soulève à nouveau les tempêtes, grossit également le nombre des fidèles.

Corvisart, le médecin de Napoléon est devenu son allié. Goethe, le plus grand esprit de son temps, le compare à Paracelse. La Faculté de Leipzig lui ouvre ses portes. Il y professe sa doctrine, amenant à elle de nombreux médecins.

Parallèlement aux ennemis de l'extérieur, la mort frappe à l'intérieur. De ses onze enfants, il lui en restera deux. Deux filles avec lesquelles il restera veuf. On a parlé de destin extraordinaire, non seulement par le fait qu'Hahnemann ait bouleversé la science médicale mais aussi dans la fatalité de sa vie familiale.

Sa seconde femme va bientôt entrer dans sa vie. Mélanie d'Hervilly, jeune parisienne, est phtisique et condamnée par la médecine officielle. Le nom d'Hahnemann a passé les frontières. On en parle à Paris comme dans toutes les capitales. Mélanie se sent vouée à une mort prochaine. Elle joue le tout pour le tout et vient consulter le savant-prophète. N'a-t-il pas créé une sorte de religion avec ses conversions comme celle de Hering, docteur en médecine, et Clarus, professeur éminent, l'un de ses adversaires jadis le plus acharné à sa perte, qui sera appelé le Saint-Paul de l'homéopathie et deviendra l'un de ses plus fervents apôtres. Hahnemann a 80 ans quand Mélanie va changer leur destin à l'un et à l'autre. Elle a trente ans. Il la guérit. La jeune femme lui donnera sa vie, sa foi, son cœur.

Le couple s'installe définitivement à Paris, rue de Milan où la veuve de Samuel Hahnemann continuera l'objectif sacré de son mari : « Maintenir dans son intégrité la pensée Hahnemanienne, faire que ses amis ne lui soient pas plus funestes que ses ennemis comme l'avait craint le Maître sur son lit de mort ».

Mélanie y employa toute la vie. Une vie que le génie, la tendresse, la bonté lui avaient redonnée comme un long sursis.

QU'EST-CE QUE L'HOMÉOPATHIE ?

Les grands principes de l'homéopathie sont déterminés par trois facteurs essentiels :

- **La loi de similitude**
- **L'individualité du malade**
- **La loi de l'infinitésimal**

Loi de similitude

Toute substance capable de produire certaines réactions chez l'individu en bonne santé est également susceptible de les faire disparaître chez le malade.

Cette loi médicale fondamentale se retrouve d'ailleurs dans toute l'histoire de la médecine. Pasteur l'applique pour la vaccination dans l'application des virus immunisants semblables au caractère de la maladie à vaincre. Claude Bernard, le grand physiologiste ne disait-il pas « La maladie n'est rien, le terrain est tout » pour expliquer ses propres découvertes. Dans l'*Organon de l'art de guérir* Hahnemann

explique « Aussi faible que soit la dose du remède, pourvu qu'elle produise la plus légère aggravation et la puissance de faire naître les symptômes semblables à ceux de la maladie, elle affecte presque exclusivement la partie malade de l'organisme ainsi prédisposé à recevoir une irritation semblable. Substituant ainsi à la maladie naturelle une autre maladie artificielle un peu plus forte, l'organisme réagit à cette dernière et d'après sa nature et l'exiguïté de la dose administrée, elle cède bientôt aux efforts de la force vitale en rétablissant l'ordre normal. Cependant, note Hahnemann dans sa *Matière médicale,* l'expérience sur l'homme sain a des limites qu'il importe de ne pas transgresser ». Paradoxe ? Peut-être, qui bouleversa les opinions de jadis concernant l'effet et l'usage des médicaments mais dont la justesse est confirmée de nos jours et se retrouve dans l'allopathie depuis l'utilisation des produits en rapport étroit avec les malades et leur maladie, comme Pasteur et Hahnemann, entre autres, l'ont officiellement confirmé après Hippocrate et les plus grands noms de la médecine.

Ci-contre, imprégnation des granules (gros plan). Pour préparer les granules et globules médicamenteux, on se sert de granules et de globules inertes qui se présentent sous forme de petites sphères de saccharose ou d'un mélange de saccharose et de lactose. Ces granules et ces globules inertes sont imprégnés, en les agitant avec la dilution alcoolique médicamenteuse, puis séchés à une température inférieure à 50°. Ils portent ensuite la dénomination de la dilution officinale avec laquelle ils ont été imbibés.

Le professeur Fiessinger dans son ouvrage *Étapes de maladies* confirme lui-même ce rôle de la similitude en allopathie et dit en substance : « Nous employons les semblables. Le but en allopathie comme en homéopathie s'inspire souvent du même esprit : marcher dans le sillon de la maladie pour modifier les réactions du terrain. »

INDIVIDUALITÉ DU MALADE

Certains médecins ont compris cette loi directrice et fondamentale indiquée par Hippocrate en ce qui concerne le malade. Chacun étant un type individuel caractérisé par sa nature propre.

Ces médecins, parallèlement aux règles essentielles d'application des médicaments s'attachent à l'étude de la nature spéciale de chaque malade en observant au préalable son type de **morphologie** (fluorique, carbonique, phosphorique) sa **physiognomonie** (étude des traits du caractère d'après les lignes du visage et sa forme) et même la **graphologie** (étude de l'écriture) propres à les guider pour un diagnostic sûr et efficace dans la parfaite connaissance des réactions de leur patient.

« Il faut pénétrer le détail des conditions chez l'individu, explique Claude Bernard, et dans des circonstances définies pour y retrouver une harmonique générale de l'unité dans la variété. »

Ce devait être une règle d'or. L'homéopathie s'attache à la respecter. Elle associe les techniques habituelles de diagnostic à une analyse

minutieuse des symptômes de réactivité individuelle du malade. Elle permet, après avoir distingué tous ces signes, de saisir les nuances les plus personnelles de la réaction du malade envisagée dans son unité psychosomatique, d'évaluer les différentes formes de réactions, sa sensibilité suivant que le sujet sera :

- du **type phosphorique** : Signes caractéristiques : Impressionnable, intuitif, imaginatif, désintéressé, sentimental, artiste, hypersensible. Bras en rectitude dans la ligne du corps. Généralement grand, mince, musculature peu développée. Inaptitude aux horaires fixes et aux travaux manuels.
- du **type carbonique** : Rigide et massif, solide, réaliste, sensibilité mesurée. Équilibre, persévérance, attention prolongée.
- du **type fluorique** : Instabilité physique et psychique. Tempérament passionné, démarche irrégulière. Extension totale du bras à angle ouvert vers le bas.

Chacun de ces types différents sont aux yeux du médecin homéopathe immédiatement interprétables et peuvent ainsi le diriger avec succès vers la médication appropriée. Les signes thérapeutiques les plus intéressants pour le choix du remède homéopathique sont alors les signes des causes pouvant définir la maladie et permettent de déceler les symptômes de réactivité individuelle les plus personnels.

Loi de l'infinitésimal

Samuel Hahnemann fut conduit par l'expérience à utiliser des dilutions infinitésimales. **La réaction spécifique qualitative recherchée se manifeste avec d'autant plus de netteté que le remède est prescrit à doses minimes.**

Un autre avantage de la dose minime est décrit dans *l'Organon* : « Pour procéder d'une manière conforme à la nature, un véritable médecin n'administrera le remède homéopathique qu'à la dose exactement nécessaire pour surpasser et anéantir la maladie présente de manière que si, par une de ces erreurs pardonnables à la faiblesse humaine, on avait fait choix d'un médicament qui ne convint pas, le dommage qui en résulterait serait si léger qu'il suffirait pour le réparer de l'énergie de la force vitale et de l'administration d'un autre remède plus homéopathique donné lui-même à la plus petite dose possible. »

Le médicament liquide est ainsi hautement pénétrant. Il se propage avec tant de rapidité, d'une manière si générale du premier point irritable et sensible à toutes les autres parties du corps qu'on serait presque tentés de l'appeler un effet spirituel et virtuel.

Toute partie de notre corps qui possède le sens du toucher est également susceptible de recevoir l'impression du médicament et de la

propager aux autres parties. Après l'estomac, la langue et la bouche sont les parties du corps les plus susceptibles de recevoir les influences médicinales. Cependant, l'intérieur du nez, le rectum, les organes génitaux et toutes les parties douées d'une grande sensibilité ont presque autant d'aptitude à ressentir l'action du médicament. La même cause fait que ces derniers s'introduisent évidemment dans le corps par la surface des plaies et des ulcères avec presque autant de facilité que par la bouche et les voies aériennes. Les organes mêmes qui ont perdu le sens auquel ils étaient spécialement destinés, par exemple, la langue et le palais privés du goût, le nez privé de l'odorat, communiquent à toutes les autres parties du corps l'effet des remèdes qui agissent immédiatement par eux d'une manière aussi parfaite que s'ils étaient en bonne possession de leurs facultés propres.

MÉDICAMENTS SUR MESURE

Thérapeutique personnalisée, l'homéopathie – qui n'est pas toute la médecine et peut éventuellement s'associer avec d'autres méthodes – voit à l'heure actuelle une croissance d'intérêt auprès des médecins conscients de la particularité qu'offre chaque malade et de l'importance de l'infinitésimal dans les mécanismes régulateurs de la vie.

La discipline homéopathique suit étroitement l'évolution médicale générale. Celle-ci rejoint la psychosomatique par sa conception de l'unité biologique fondamentale de l'homme ; l'immunologie et l'allergie par la notion de sensibilité aux réactions individuelles. L'ensemble des signes les plus caractéristiques de cette réactivité permet une ordonnance personnalisée.

L'observation des malades a montré l'importance majeure de la sensibilité de chacun. Nul n'engendre les mêmes réactions face aux événements. Il en est ainsi physiquement et moralement. Ces constatations permettent de décrire des types sensibles en donnant à l'homéopathie une extension nouvelle vers la connaissance des grandes dispositions morbides héréditaires ou acquises qui conditionnent la plupart des maladies chroniques.

La centaine de substances végétales, animales et minérales expérimentée par Hahnemann et ses premiers disciples reste à la base des prescriptions courantes. Depuis, la matière médicale s'est enrichie de plus d'un millier de produits. Les signes thérapeutiques les plus importants ont été classés par analogie avec les signes caractériels de la réaction individuelle. Ainsi, l'intoxication aiguë par la belladone

et ses réactions : fièvre, chaleur intense, abattement profond, puis fréquent et fort, voire délire etc. signe l'indication homéopathique de *Belladona* si les symptômes d'un malade sont analogues et débutent, par exemple, une angine. Telle autre intoxication par le mercure provoquant fièvre, frissons, transpiration, forte soif, langue épaisse est-elle le fait d'un autre malade dont la même maladie, l'angine, provoque ces réactions. Il sera alors indiqué *Mercurius solubilis*.

Le choix d'un remède dépend du diagnostic dans la mesure où il est exact et repose sur des causes indiscutables. Ainsi, le diagnostic de l'hépatite virale indique le phosphore (*Phosphorus*) dont l'intoxication aiguë présente le même symptôme ictérique. Et ainsi de suite.

Quand l'épidémie est fortement marquée, le virus ou le germe en cause imposent leur empreinte à la plupart des malades. Quand les maladies, mêmes aiguës, présentent des modalités plus sensibles, il convient de choisir un remède susceptible de répondre au syndrôme dont les modalités sont les plus proches.

Les expériences d'Hahnemann le conduisirent à utiliser des dilutions infinitésimales. La réaction spécifique – nous l'avons vu dans son exposé – se manifeste avec d'autant plus de netteté que le remède est prescrit à doses minimes.

L'absence de toxicité est l'un des avantages majeurs de l'homéopathie. Son action sur les nourrissons, entre autres, sur les maladies infectieuses et virales, l'existence d'une homéopathie vétérinaire très florissante, éliminent le facteur placebo, c'est-à-dire la réaction psychologique d'un individu face à l'action d'une substance sans aucune valeur.

SOURCES DES MÉDICAMENTS

Le remède homéopathique est obtenu à partir d'un principe actif d'origine végétale, animale, chimique (minérale ou organique). Les différentes substances sont préparées selon des techniques précises à l'aide de véhicules neutres qui leur servent de support. Les matières premières, les souches, ainsi que les véhicules ou diluants font l'objet de contrôles de pureté très rigoureux.

Atropa belladona. Belladona est le remède homéopathique le plus fréquemment indiqué au cours des angines.

Substances végétales

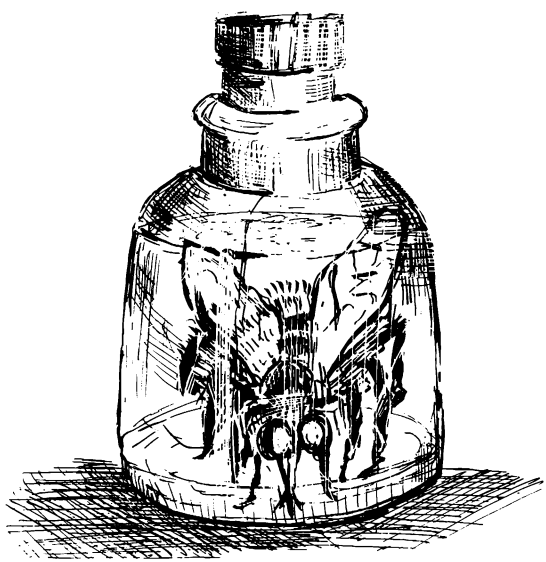
On utilise des plantes fraîches et sauvages mises en macération dans l'alcool soit sur les lieux mêmes d'origine, soit au laboratoire

de préparation dans les plus brefs délais. La plante entière est généralement utilisée avec les racines quand la chose est possible. Baies, fruits, écorces, tiges sont parfois employées à une époque bien déterminée. Ainsi, les plantes entières sont récoltées à l'époque de leur floraison ; les fleurs immédiatement avant l'épanouissement total ; les racines de plantes annuelles à la fin de la période végétative. Le choix du degré d'alcool sélectionné comme véhicule est fonction du taux d'humidité de la plante et de la nature de celle-ci.

Substance végétale.

Les substances animales

Pour celles-ci, on utilise soit des animaux entiers, soit des parties d'animaux, venins etc. Les préparations varient suivant la nature de l'organe, la substance employée ou la totalité de l'animal.



Substance animale.

Les substances chimiques

Elles sont d'origine minérale ou organique. Ce sont des corps simples ou composés, des complexes chimiques d'origine naturelle, des produits ou mélanges définis seulement par leur mode de préparation.

Substance animale.

Seules les substances végétales et animales donnent lieu à la préparation de Teintures-Mères.

Substance chimique.

Les substances organothérapiques

Extraits d'organes utilisés sous forme de poudres, ceux-ci sont désséchés à froid et sous vide, ou sous forme injectable.

Les substances biothérapiques

Les médicaments biothérapiques sont préparés à l'avance à partir de produits d'origine microbienne, non chimiquement définis, de sécrétions ou d'excrétions pathologiques ou non, de tissus animaux ou végétaux et d'allergènes.

Les préparations magistrales intriguent parfois le malade lequel, non informé, peut supposer se trouver en présence d'un médicament « coup de poing » pour lequel il peut avoir quelque réserve ou suspicion quant au cas... Ces craintes ne sont pas justifiées.

En réalité, ces préparations dites isothérapiques, sont d'une catégorie spéciale. Il s'agit de toute substance ne figurant pas à la nomenclature officielle et de toute dilution supérieure à 90 CH (sauf dans le remède biothérapique 3° CH). Les laboratoires ne délivrant pas de dilution supérieure à 30 CH. Elles s'adressent, par définition, *à un seul malade.*

Les médications isothérapiques sont des biothérapiques mais préparées à partir de souches fournies par le malade lui-même, celle-ci pouvant servir de base à une préparation à condition qu'elle soit destinée à LUI SEUL. Elles

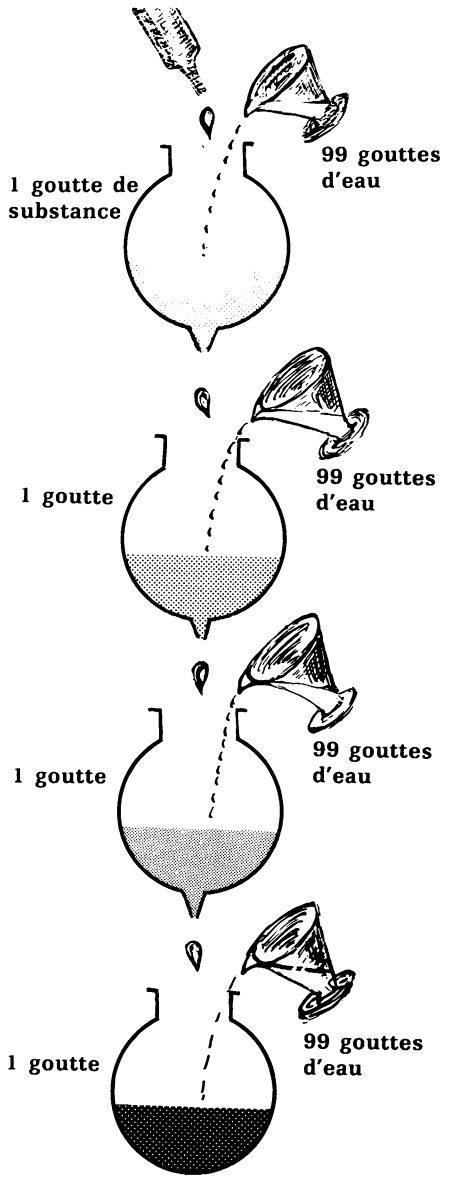
sont dites "magistrales" et la conservation en est interdite, celles-ci ne pouvant être utilisées pour d'autres malades.

PRÉPARATION DES DILUTIONS

Cette préparation nécessite une technique précise, une très grande minutie, un matériel spécial, une rigoureuse propreté.

Pour obtenir la dose infinitésimale, on opère par plusieurs dilutions successives. La seule méthode de dilution officielle et codifiée en France est la méthode dite Hahnemanienne. C'est la méthode des flacons séparés où les dilutions successives sont obtenues de la manière qui suit : On verse une goutte de teinture-mère (les teintures-mère de drogues végétales par exemple, sont obtenues par macération dans l'alcool à différents titres de plantes fraîches stabilisées ou non et plus rarement de plantes sèches. Elles correspondent à deux fois le poids de la drogue déshydratée). La goutte de cette teinture-mère est donc versée dans un flacon contenant au préalable 99 gouttes d'alcool. On agite vigoureusement. L'obtention est celle de la première centésimale. Une goutte de celle-ci est versée dans un second flacon contenant au préalable 99 gouttes d'alcool. Après agitation vigoureuse, on obtient ainsi la seconde centésimale et ainsi de suite jusqu'à la dilution désirée.

Les substances solides sont obtenues par triturations successives à 1/10^{e} ou 1/100^{e} dans du lactose pur. Cette



Dilution à la quatrième centésimale

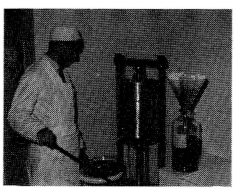
exécution et cette durée décrites par HAHNEMANN consistent d'abord par l'emploi de mortiers en porcelaine vernie, flambés avant usage. La durée de la trituration pour une préparation de 15 g est de vingt minutes. Celle-ci concerne les substances solides qui ne peuvent être solubilisées ni dans l'eau ni dans l'alcool.

Les granules ou les globules inertes sont rendus médicamenteux par imbibation. Cette imprégnation s'opère en laissant ceux-ci en contact avec la dilution alcoolique en léger excès afin de s'assurer que tous les granules sont bien imbibés avec la dilution. Ils sont séchés à une température inférieure à 50° ou à la température ordinaire par rotation dans des ballons où s'est faite l'imprégnation.

La dénomination CH est fonction de la dilution. Plus celle-ci est importante, plus le CH est important.

POUR UNE MÉDECINE BIEN COMPRISE

Macération des plantes (préparation des Teintures-Mères).



Expression d'une Teinture-Mère dans un laboratoire homéopathique.

L'erreur très souvent commise par le public mal informé en ce qui concerne l'homéopathie consiste à croire, en général, que cette médecine, jugée très lente, intéresse uniquement des maladies évolutives de même nature. Ce n'est pas exact. Celle-ci s'adresse aussi bien aux cas aigus qu'aux cas chroniques et, dans le premier cas, l'homéopathie donne le plus souvent des résultats spectaculaires. Chaque praticien pourrait citer des soulagements, voire des guérisons rapides et certaines, avec une dose prise en une seule fois, quitte à consolider le traitement par la suite.

Cette erreur, la plus courante dans la cure homéopathique, provient d'une mauvaise organisation du malade soigné antérieurement par l'allopathie, lequel, habitué aux effets-choc demande à sa nouvelle médecine un soulagement spectaculaire en quelques jours dans la plupart des cas. Parfois déçu de na pas y parvenir il reprend alors les vieux remèdes, abandonne les nouveaux, se fait une médication très personnelle, alternant ou chevauchant l'une et l'autre et détruit alors les résultats homéopathiques. Ceci se produit, en général, dans les maladies chroniques. Le malade, traînant ainsi sa chaîne de misères, clame à tous vents l'inefficacité absolue de l'une ou l'autre médecine, laissant, bien entendu, la porte ouverte à toutes les aberrations et toutes les fantaisies dans la poursuite d'une guérison impossible...

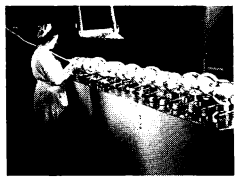
Il convient de se souvenir d'une règle presque absolue : L'homéopathie ne peut se conjuguer avec l'allopathie, sauf cas exceptionnels relevant de la seule autorité médicale. Quelques médicaments, entre autres, ne souffrent aucune exception à cette loi : aspirine, gardénal, quinine, alcool camphré, sulfate de soude et dérivés de la menthe, camomille.

Or, les spécialités homéopathiques demandent une observance rigoureuse et la patience qu'elles exigent souvent – un résultat tangible se manifeste, en général, entre un et trois mois -, la fidélité aux lois de l'homéopathie, c'est-à-dire aux prescriptions médicales, est le gage de réussite. Il ne faut pas penser qu'une maladie récidiviste depuis des années disparaîtra en huit jours. La continuité elle-même est une règle stricte à laquelle le malade doit se plier sans défaillance, oubli, négligence ou, autre erreur, sans avoir recours à des prises accélérées. Les résultats pouvant être aussi négatifs dans un cas que dans l'autre.

Par ailleurs, il peut se produire au début du traitement une sorte d'aggravation, laquelle constitue, en général, un symptôme favorable et indique le bon remède. Le praticien étant lui-même habilité, dans ce cas, à modifier les dynamisations pour les adapter parfaitement au malade.

En dernier lieu, la prise des médicaments homéopathiques doit être l'objet de soins appropriés, tout comme leur fabrication. En effet, une grande fragilité interdit tout contact manuel du fait des doses infinitésimales de substances qu'ils renferment, lesquelles, mêlées avec la sueur manuelle, par exemple, dans des proportions également infimes, pourraient contrarier leur action.

Ainsi que le fait d'observer le Dr VANNIER "Malade et remède sont intimement unis par d'étroites relations. Leur vraie connaissance et leur fidèle observance donnent au praticien homéopathe une technique thérapeutique à la fois simple et invariable qui lui permet d'obtenir les plus beaux résultats".



Imprégnation des granules et des globules dans un laboratoire homéopathique (vue d'ensemble).

TRANQUILLISANTS EN TOUTE TRANQUILLITÉ

Dans le domaine de l'insomnie - comme dans d'autres cas très sérieux, par exemple **le cancer** ou **la tuberculose** - l'homéopathie n'est pas impuissante. Parmi l'arsenal destiné à enrayer ce mal du siècle ou tout au moins à en limiter les dégâts, quelques remèdes généraux donnent de bons résultats. Toujours sans brutalité ni toxicité.

L'insomniaque pourra puiser dans ces quelques échantillons en connaissance de son tempérament et de ses réactions, la préparation la mieux adaptée à son cas.

Une insomnie assez fréquente de nos jours ou les agressions auditives sont particulièrement prononcées est celle de la réceptivité acoustique très sensible au point que le sujet, réveillé par le moindre

Remplissage des tubes de granules.

crissement de pas ou bruit lointain, se voit dans l'impossibilité de refermer l'oeil. On dirait qu'intervient chez ces sujets un état d'alerte permanent ou, transformés en chauve-souris, ils guettent les ultrasons qui viennent les tirer de leur sommeil en gendarme...

Cette insomnie particulière est justifiable d'"opium" dilution 4 CH (quand l'intestin assure régulièrement ses fonctions). Chez les sujets âgés, l'usure des centres nerveux ou les effets d'une mauvaise circulation installant souvent l'angoisse, la crainte de ne plus se réveiller, provoquant, bien sûr, l'éveil par auto-suggestion inconsciente. Dans ces cas, **Baryta carbonica** peut intervenir heureusement. **Gelsemium coffea** est souvent associé pour faciliter le repos des sujets où l'hyperactivité cérébrale domine. C'est également le fait d'une sensibilité à fleur de peau où l'on recherche le calme, la solitude, où la moindre émotion provoque un déclenchement intestinal. C'est le remède-type de certains étudiants, des intellectuels, des artistes avec leur caractère distinct, les sautes d'humeur et, là encore, l'hypersensibilité aux bruits.

Stockage des granules.

Plus spécialement féminin est **Ambra grisae.** C'est le remède anti-angoisse de l'usure du système nerveux, surtout chez les femmes responsables, à l'activité incessante, dominée par les soucis, cela pouvant aussi bien se traduire par la tristesse, une forme de désespoir ou la phobie de la folie !

Nux vomica et **Ignatia** sont cependant les chefs de file des médicaments de l'angoisse. Ce dernier, plus féminin, concerne plus particulièrement les agressions morales : chagrins, déceptions, sentimentales ou familiales, chocs affectifs, contrariétés. C'est la fameuse "boule" dans la gorge qui caractérise l'hyper-émotive, la traquée en proie à ses nerfs, à l'instabilité. Plus essentiellement masculin **Nux vomica** est le remède des chefs d'entreprise types. Celui du sédentaire agité, sans cesse entre un coup de fil, un rendez-vous urgent, un problème personnel, une affaire à débattre, tiraillé entre tous les devoirs de sa charge d'où les conséquences presque logiques : réveil brusque après un sommeil court, nervosité extrême, impatiences et... tyrannie. Celle du "boss" à la sombre réputation.

En indications plus générales, quelques spécialités sont à retenir contre l'insomnie soit : **Passiflora composé** ou **Sédatif P.C.** ou encore **Avena sativa T.M.** et **Zincum valerianid.**

Ce n'est là qu'un très rapide aperçu parmi les spécialités qui couvrent la plupart des maladies car les qualifications de l'homéopathie s'étendent à toute la médecine sans exception dans laquelle le mental lui-même n'est pas un retrait. Cela va des maladies aigües les plus diverses à l'immense domaine des maladies fonctionnelles sans exclure certaines lésions réversibles.

L'homéopathie figure officiellement au Codex de la pharmacopée Française depuis 1965.

L'hygiène alimentaire ne doit pas être confondue avec « le régime ». Ce dernier intervient en fait lorsque les règles d'une bonne alimentation n'ont pas été respectées. L'hygiène alimentaire, aujourd'hui savamment nommée diététique, énonce ces règles indispensables à l'équilibre alimentaire quotidien dont dépend beaucoup l'équilibre général.

L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

« L'homme creuse sa tombe avec ses dents ». Cette réflexion de Sénèque est bien connue mais la table n'étant pas considérée comme un danger public – surtout dans les pays où la gastronomie fait encore partie de la réputation – bien peu de personnes en sont à regarder leur fourchette avec suspicion.

DE L'ANARCHIE A LA SAGESSE...

Certes, nous n'en sommes plus aux repas pantagruéliques et délirants de nos rois – entre autres –, lesquels ont peut-être contribué à forger l'histoire autant que l'ont fait les politiques en abrégeant quelques règnes ! Il suffit, par exemple, de nous reporter à l'énumération d'un festin du XVI[e] siècle par le spécialiste Belon, pour couper l'appétit d'un gastronome du XX[e].

« Pour entrées, nous avons mille déguisements de chair comme potages, fricassées, hachis, salades. Le second service est de rôtis, de bouilli, de diverses viandes tant de boucherie que de gibier. Pour issue de table, choses froides comme fruictages, laictages et doulceurs : rissoles, petits choux tout chauds, petits gâteaux baveux, ratons de fromage, marrons, pommes de capendu, salades de citrons ou de grenades. »

Il est de fait que les inconvénients post-gastronomiques étaient parfois compensés par certains exercices équestres ou dansants pour ne nommer que ceux-là... car en ajoutant à cette énumération les pots de vin et de bière bien remplis, nous ne voyons guère un homme d'affaires actuel, aussi bien soigné, s'engouffrant dans sa 2 Chevaux pour pallier ces abondances par les seules joies mécaniques !

Dans certaines agapes romaines, les joies du palais étaient si démesurées que l'on absorbait les mets les plus variés, les boissons les plus excitantes en telles quantités que l'estomac ne pouvant en supporter davantage, on allait le vider dans un lieu adéquat afin de pouvoir illico recommencer...

Au Moyen Age, peu d'amélioration en ce sens. Des animaux entiers étaient mis à la disposition des convives avec force épices, lesquels arrosés de nombreux liquides causaient d'énormes ravages tels que troubles gastro-intestinaux, éruptions, furoncles, goutte, fistules par intoxication dont Louis XIV en son temps ne fut pas épargné. Sans recourir à de si lointains souvenirs, les campagnes peu informées, présentaient naguère d'aussi anarchiques erreurs. Il était courant, par exemple, de commencer la journée par toutes sortes de charcuteries arrosées d'alcools divers où l'on entraînait les enfants pour leur forger une solide cuirasse ! La Bretagne, entre autres – qui compte parmi les régions les plus généreuses en eau de vie et erreurs de ce genre – a engendré également le plus grand nombre d'enfants déficients, « petits vieux » justifiant ainsi l'affichette au succès, hélas, trop éloquent, « les parents boivent, les enfants trinquent ! »

Une autre conception dangereuse sinon funeste, régnait au XVII[e] siècle dans les hôpitaux. Les infortunés se trouvant en état d'infériorité physique, voyaient compensée la pauvreté de leur alimentation par une autre, riche et abondante où entraient des bouillons, des volailles, du bœuf, du veau, beaucoup d'œufs frais, malgré les conseils de certains médecins avisés et d'expérience, prêchant la modération. Cette suralimentation ne faisait qu'aggraver le mal quand elle n'achevait pas les malades, la déficience du système digestif ne tolérant pas des aliments mal transformés qui devenaient des poisons.

Au début de notre siècle subsistaient encore de solides menus et nous tiendrons ici, en parallèle avec l'ère monarchique, les quelques vestiges confortables d'une cérémonie campagnarde. Nous sommes en 1912, un an avant la découverte des vitamines, au début des études d'Hopkins, et les quelques découvertes lointaines d'un officier de marine du XVIII[e], Lind, sur les bienfaits des jus de fruits ou de l'amiral japonais Takaki sur les maladies de carence, n'ont pas encore valeur d'oracles. De carence, il n'est pas question ici où il eût été

dommage, sans doute, de ternir les plaisirs de la table par une sagesse gastronomique mal venue :

Dîner : *Potages, 'consommé perles javanaises, relevé (?), brochet sauce verte Frontignan ; filet de bœuf madère ; poularde du Mans Marengo, gigue d'agneau sauce chevreuil, asperges sauce blanche ; rôt ; dindonneau truffé ; ramereaux à l'écossais ; grenadins de veau Jeanne d'Arc ; salade brune et blonde ; Fromages, entremets : crème chantilly vanillée ; biscuits de Savoie petits fours, bonbons fins, casaques, surprises* (le menu ne précise pas s'il s'agit ici des surprises de l'estomac !), *corbeille de fruits ; Hollandais ; pièce montée.* Le tout sérieusement accompagné de vins du pays, grands crus, champagnes, café et pousse-café dans les traditions.

N'assistons-nous pas, de nos jours, à une autre forme d'erreur par une maladie sans cesse en développement chez les hommes d'affaires notamment ? Très sollicité par de bons repas joints à une vie sédentaire néfaste, l'homme passe de la table à son volant et son bureau sans transition, multipliant ainsi les dangers circulatoires par un manque d'élimination naturelle telle que la marche et l'aération. Et c'est souvent la rupture brutale et l'infarctus.

Devrait-on s'en tenir au conseil de Gandhi, ce sage entre les sages ?

« Tu dois jeûner quand tu souffres d'anémie, quand tu as la fièvre, quand tu es constipé, quand tu as mal à la tête, quand tu souffres de rhumatismes, de goutte, quand tu es tourmenté ou irritable, déprimé ou trop heureux (sic). Ainsi, tu pourras te passer de médecins et de remèdes. »

Religion triste ? Peut-être, dans un monde moderne où l'effort et le mal de vivre s'accommodent assez difficilement de privations sévères, et cependant, ce serait là une sagesse bien profitable...

DIÉTÉTIQUE, SCIENCE DE LA NUTRITION

La diététique passe très souvent encore et malgré une large information dans le domaine public, pour une sorte d'ensemble de restrictions apportées dans les diverses formes alimentaires. A propos de ces maisons spécialisées, dites de produits naturels et de régime, un préjugé subsiste. En général, quand une personne peu habituée à cette fréquentation jette un coup d'œil sur une vitrine de ce genre, ce n'est pas sans un certain scepticisme. Qu'y a-t-il derrière tout cela ? N'est-ce pas une sorte de publicité à la mode et très coûteuse pour exciter le goût de certains pigeons en mal de nouveautés, voire de snobisme seulement accessible à quelques privilégiés victimes de leur goût de luxe ? Et même s'il s'agit d'autre chose, même s'il faut prévoir et accepter une autre forme d'alimentation naturelle et bénéfique, dans quelle mesure ces belles promesses sont-elles sincères ?

Alors, on regarde, on juge, on fait des calculs rapides puis on passe... Peut-être avec un petit soupir de regret, comme on passe à côté des religions : **Après tout, si c'était « ça » la vérité ?**

En réalité le domaine de la diététique ou science alimentaire est beaucoup plus vaste et englobe l'étude générale de la nutrition humaine et de l'équilibre digestif.

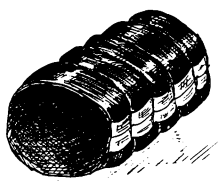
La nourriture est un complexe alimentaire de ces matières appelées **nutriments.** Ceux-ci sont les protides ou protéines, lipides ou corps gras, glucides (hydrates de carbone ou sucres ou techniquement, les oses et les osides). Une alimentation est équilibrée quand elle comporte ces trois nutriments, des vitamines et des sels minéraux en quantité suffisante et journalière suivant les différents besoins de l'homme, sa profession, son âge et son état de santé. Elle est normale quand elle est suffisante sans être excessive suivant ces mêmes besoins.

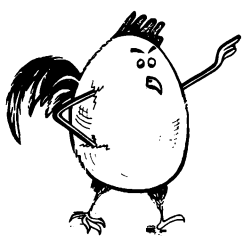
Il est prouvé désormais que le mode d'alimentation, la manière de se nourrir, contribuent étroitement au maintien de la santé, à son harmonie générale et que la méconnaissance ou la négation de cette règle fondamentale ouvre la porte aux maladies les plus diverses entraînant des déséquilibres de toutes sortes tant au point de vue physique, mental que caractériel, puisque la nature humaine suit un processus logique d'enchaînements.

PROTIDES, GLUCIDES, LIPIDES : LEUR RÔLE, LEUR ACTION

Les protides

Les protides existent dans toute cellule vivante. Ils en sont les constituants. Aucune vie ne peut exister sans eux. Ils produisent les anticorps, l'hémoglobine et la majorité des hormones et enzymes. Ainsi, la reproduction, la croissance, la nutrition sont étroitement reliées à ces protéines, lesquelles contribuent à élaborer ces processus vitaux. Elles en sont l'élément moteur et majeur. Formées d'oxygène, d'hydrogène et d'azote, leur valeur nutritive dépend des acides aminés qu'elles contiennent en plus ou moins grande quantité et valeur, dans la catégorie desquelles entrent les protéines animales. Les plus équilibrées se trouvent dans la viande, l'œuf, le lait, le poisson. L'apport des protéines végétales existant dans les céréales, entre autres, en plus faible quantité sous forme d'acides aminés, ne doit cependant pas être négligé. Il parfait l'équilibre alimentaire.





Suivant les goûts et l'habitude acquise, il convient donc d'absorber à chaque repas une quantité raisonnable de viande, d'œufs ou de poisson. Ceci étant variable suivant l'état de santé ou le régime imposé dans les cas particuliers. C'est ainsi que le lait, par exemple, est parfois mal toléré par un foie déficient et peut, dans certains cas, devenir poison plutôt que bénéfice. Sa valeur peut alors être compensée sous une autre forme, soit par le lait écrémé ou les fromages qui contiennent un fort pourcentage de protéines. Ainsi, il est très possible suivant la catégorie de travail du consommateur et son tempérament, de remplacer, un repas sur deux, les protéines animales de la viande, plus toxiques, surtout chez les sédentaires, par un apport compensateur en fromages ou poissons. Ceci sans nuire aucunement aux forces ni à la santé, bien au contraire. Il y a des préjugés, des habitudes qui, peu à peu, se transforment suivant le mode de vie. Plus celle-ci est mécanisée, donc sédentaire, plus il convient d'adapter harmonieusement sa nourriture. Chaque organisme devrait connaître ses besoins exacts par l'expérience que tout le monde peut acquérir et les réactions que chacun se doit d'observer.

Viandes, œufs et poissons sont riches en protides.

Pourquoi avons-nous besoin de protéines puisque celles-ci sont animales et doivent en conséquence être élaborées par notre propre corps ? Elles se désintègrent constamment et doivent être remplacées

sous peine d'usure des tissus non renouvelés. Cet apport doit être renforcé dans certains états, tels que la grossesse, la croissance, l'anémie, etc.

Pour maintenir un état de santé normal, les protéines des deux origines (animales et végétales) doivent entrer chacune pour 50 % dans la consommation quotidienne.

Parmi les aliments riches en protides, citons les produits animaux : viandes, poissons, œufs, lait. Et comme produits végétaux : le blé (le pain), le riz, les graines sèches de légumineuses.

Voici la teneur en protéines pour 100 g d'aliments.

PROTÉINES ANIMALES

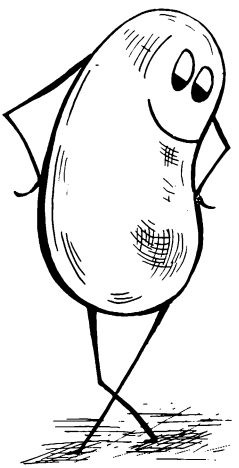
Viandes	fraîches	15 à 20 %
	fumées	25 %
	séchées	
Poissons	frais	10 à 15 %
	fumés	15 à 20 %
	séchés	
Œufs		13 %
Lait pur		3,5 %
Fromages		25 %

PROTÉINES VÉGÉTALES

Pain blanc	9 %
Riz	8 %
Haricots secs	22 %
Pois secs	25 %
Pommes de terre	2 %

Les glucides

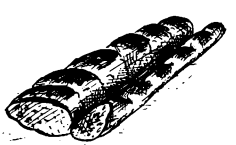
Les glucides sont apportés par les sucres et amidons. Ils sont optimals à la chaleur du corps. C'est en quelque sorte le combustible qui aide la machine humaine à obtenir son rendement nécessaire. La dose varie suivant les besoins de cette mécanique.



Chez les travailleurs manuels qui requièrent une grosse énergie, ainsi que chez les vieillards en déperdition calorique, les besoins se trouvent augmentés. Alors que chez l'individu de santé normale, une surcharge de sucre peut entraîner divers troubles par le fait que ces glucides stockés dans l'organisme et par là, mal employés, se transforment en graisses. Celles-ci sont à l'origine de l'obésité, entre autres. Pour ne parler ici que des cas courants.

Par le nombre de calories fournies, c'est sans conteste, sous un petit volume, les aliments les plus « pratiques » pour le maintien de la vie. Les peuplades du désert cheminent parfois des semaines sans autre apport vital que le blé et les dattes, ces dernières étant particulièrement riches en glucides et l'un des rares fruits qui constituent un aliment complet.

Les légumes verts ont une teneur assez faible en glucides, les fruits, par contre, sont intéressants et additifs suivant leur maturité et leur origine. De nos jours, la combustion du corps se fait plus lentement et mal chez la plupart de nos contemporains du fait du manque d'activité physique. Il est donc plus courant et plus sain de consommer les glucides sous cette forme dans laquelle la teneur en vitamines est également intéressante.



Ce besoin en glucides ne doit jamais être négligé car il conditionne l'utilisation des autres matières. En effet, même avec un apport suffisant de protéines, l'azote ne peut intervenir harmonieusement que si les calories des hydrates de carbone sont en nombre suffisant. Cependant leur consommation, notamment sous forme de douceurs et pâtisseries doit être modérée sous peine de saturation rapide de l'appétit et de manque d'équilibre alimentaire par refus des autres éléments essentiels. Nous avons pu constater il y a quelque temps, à une table étrangère, de bien curieux repas empruntés avec une certaine maladresse, à un mode d'alimentation spécial appelé la monodiète. L'un de ces repas était composé uniquement de pâtisse-

Haricots secs, riz et pain sont riches en glucides.

Les aliments glucidiques (féculents et sucre) sont principalement d'origine végétale. Les graines de légumineuses et de céréales en contiennent de 50 à 80 %. Les fruits renferment aussi des glucides sous forme d'amidon, mais surtout de sucres. Les légumes verts en sont pauvres. On trouve des glucides en petite quantité dans certains aliments d'origine animale : le foie contient du glycogène, le lait du lactose.

Voici la teneur en glucides pour 100 g d'aliments

ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE

Graines de légumineuses et céréales :

Haricots secs	**60 %**
Pois secs	"
Riz	**79 %**
Farine de blé	**72 %**
Macaroni	**74 %**
Pain	**55 %**

Fruits :

Raisins frais	**15 %**
Banane	"
Raisins secs	**68 %**
Datte	**70 %**

La canne à sucre et la betterave sucrière sont riches en saccharose.

La pomme de terre renferme 15 % de glucides.

Ci-contre : la préparation de la confiture d'abricots.

ries (de même modèle) l'autre de fromages, il est vrai en assez nombreuse variété pour étonner l'estomac autant que la curiosité...

Ces aberrations que l'on pourrait nommer ici fantaisies de table ne doivent évidemment pas être renouvelées trop souvent même s'il s'agit de dépayser un invité !

Les lipides

Le rôle des lipides tient une toute première place dans la ration quotidienne. Il s'agit là, en effet, des corps gras qui forment la plus haute source d'énergie. Nos besoins, comme pour le cas des glucides, varient suivant la température, la nature du travail effectué et la dépense qu'il nécessite. Toutefois, ces lipides qui obligent l'appareil digestif et notamment le foie

Certains aliments d'origine animale sont riches en lipides (viandes ou produits laitiers). On trouve des lipides dans beaucoup de graines dites « oléagineuses », dont certaines sont utilisées dans l'alimentation. Mais les autres aliments d'origine végétale sont pauvres en graisses.

Aliments d'origine animale riches en lipides :

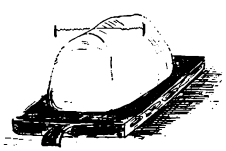
Viandes (telles qu'elles sont livrées dans les boucheries) de 10 à 30 % et même 40 %.

Lard	**86 %**
Beurre	**80 %**
Crème	**30 %**

Graines oléagineuses :

Noisettes	**31 %**
Amandes	**30 %**
Noix	**26 %**

Il convient de tenir compte également des graisses comprises dans les autres aliments tels que volailles grasses, poissons, fromages, lesquels peuvent apporter à eux seuls les 30 % de lipides nécessaires transformés en calories.



Le lard et le beurre sont riches en lipides.

à une certaine activité, doivent être en quantité raisonnable et, là aussi, calculés en fonction des besoins normaux et non en surcharge. Ce cas est le même que pour les autres éléments mais il convient d'en tenir compte d'une manière plus sérieuse encore car ce sont les graisses mal digérées, mal assimilées dont le foie, organe essentiel, ne vient plus à bout qui entraînent la plupart des troubles circulatoires et des maladies du tube digestif.

Outre les calories, les lipides apportent en grand nombre des vitamines liposolubles (c'est-à-dire solubles dans les graisses et huiles) et des acides gras nécessaires. Là plus qu'ailleurs, nous l'avons mentionné mais il est bon de le souligner, il convient d'adopter une moyenne correcte sans surcharge ni déperdition en tenant compte des besoins réels en sucre.

Il faut trouver un équilibre entre un régime quotidien trop sévère et une évasion qui frise l'excès – et l'indigestion – et entre une grillade le lundi et une débauche alimentaire pendant les six autres jours de la semaine.

Éviter les excès

Beaucoup de personnes de nos jours, commettent des erreurs particulières et, mal informées, s'improvisent une diététique instinctive et non sans danger. Sous prétexte de ménager le foie, l'intestin ou autre, on s'impose bien souvent un régime de malade créant ainsi une vraie maladie alors que la diététique bien comprise, bien conçue est tout autre chose.

La digestion est-elle fastidieuse ? On supprime les graisses en excès sous prétexte qu'elles encrassent, et les sucres dans la crainte d'un épaississement nocif. Sans compter les carences qui menacent les jeunes femmes qui souffrent de la névrose du kilo plus que du poids en excédent. Elles s'imposent alors le martyre de la faim, ne vivent pratiquement que de sandwiches le midi, que de salades et de biscottes sèches le soir, et de café. Il leur faut, bien sûr, avec ce dernier, compenser les forces qui leur manquent par une excitation nécessaire. Le thé sans sucre, et autres brimades sont propres à vous envoyer en un temps record chez tous les spécialistes de la nutrition quand ce n'est pas au chômage par des

absences répétées pour fatigue insidieuse. Et nous ne comptons pas la surproduction de névroses et de maladies dont les retentissements se prolongent sur toute une existence.

Un équilibre individuel à trouver

Les besoins de chacun doivent être éprouvés et contrôlés en fonction de règles essentielles faciles à suivre par l'apport de ces trois nutriments : lipides, glucides, protides, sans éprouver pour cette règle la répulsion dont nous parlions plus haut envers la diététique et les diététiciens. Quelle erreur que celle de croire qu'il faille se priver de toutes les joies du palais pour être en harmonie avec son tube digestif ! Alors qu'il existe à l'heure actuelle de très nombreuses possibilités de se mettre en appétit sans être astreints pour autant à l'éternel retour des pâtes, riz, bifteck et fromage, d'où toute fantaisie semble exclue. Les meilleures règles entrant dans l'hygiène alimentaire dépendent également de l'atmosphère, de l'état psychique dans lequel on prend ses repas. Certains hygiénistes proscrivent la télévision à table, car elle excite et ne favorise pas le transit alimentaire. Cela est surtout valable dans les cas où la TV provoque au sein familial des discussions trop passionnées et concentre sur elle une attention qui doit être méritée surtout par l'assiette. Mais elle peut être bénéfique chez le solitaire en favorisant la mise en condition psychique et l'assimilation plus lente des aliments alors qu'un repas sans intérêt et pris hâtivement même quand il n'y est pas ajouté de pensées moroses, risque d'être néfaste.

La sagesse consiste également à ne pas repousser automatiquement un mets alléchant mais de mauvaise réputation sous prétexte que l'on ne pourra pas s'en remettre avant une bonne quinzaine de jours. Quand l'appétit se trouve en état d'euphorie et d'excitation favorable, l'organisme digère dans les meilleures conditions. De petits écarts agréables, à condition de ne pas être renouvelés trop souvent sont bénéfiques et entraînent l'organisme à une meilleure adaptation. D'ailleurs, n'est-ce pas la rareté d'un plaisir qui en fait la valeur ?

Bien des médecins recommandent aux gourmands en état d'infériorité de faire un bon repas par semaine sans tenir aucunement compte des règles de la diététique. Autrement dit : **Aime et fais ce qui te plaît...**

Cela s'applique évidemment aux bien portants, ou aux personnes n'ayant que des troubles digestifs mineurs et dans les conditions psychiques favorables. Beaucoup d'expériences ont justifié ce principe.

LES VITAMINES OU L'ABC DE L'ALIMENTATION

Un docteur nommé Hopkins, vit le jour dans le Sussex en 1861. C'est à la suite de travaux importants sur les maladies de carence qu'il isola des substances additives nécessaires à l'alimentation. Dénommées alors facteurs alimentaires accessoires, celles-ci sont devenues vitamines depuis le début du siècle. Ces dernières furent également l'objet de découvertes successives ou simultanées en ce sens. Hopkins partagea le prix Nobel de médecine avec Eijkman, médecin hollandais, qui fut le premier à reproduire expérimentalement des maladies de carence chez les animaux. C'est en 1912 qu'un autre savant, Funck, proposa le nom de **vitamine : Vie-amine** classant un peu hâtivement toutes ces substances dans la catégorie des acides aminés.

En fait, les travaux essentiels en vitaminologie sont l'œuvre de Lucie Randoin. Le problème des vitamines n'avait encore fait l'objet d'aucune recherche en France et bien des biologistes considéraient avec quelque scepticisme les substances (chimiquement non-identifiées) nommées vitamines par Funck.

Lucie Randoin, agrégée de sciences naturelles – ce concours était jusque-là réservé aux hommes – devait accumuler les titres universitaires. Licenciée et docteur ès-sciences naturelles, Maître de recherches au Centre de la Recherche, elle en devient Directeur en 1924.

Jusqu'alors, on s'intéressait aux facteurs anti-scorbutique, anti-béribérique et hydrosoluble, et non aux vitamines C ou B, car celles-ci n'étaient alors vraiment connues que d'après les troubles graves provoqués par leur absence, et quelques propriétés physiques. Sur le plan expérimental, Lucie Randoin mit en évidence un fait de première importance : le rôle de la vitamine B dans l'utilisation des glucides. En l'absence de cette vitamine, les sucres et féculents de la ration ne peuvent plus être utilisés. Ce fait apporta une première restriction formelle au principe de l'**isodynamie,** admis sans conteste à cette époque. Elle saisit aussitôt la portée du phénomène et pressentit sa généralité, mettant en évidence la **loi fondamentale de l'équilibre alimentaire** qui, affirme-t-elle, « domine toute une partie de la science de la nutrition, mérite d'être élevée à la hauteur d'une doctrine, et doit être l'une des bases les plus solides de la médecine préventive ». C'est Lucie Randoin qui a biologiquement démontré dès cette époque l'existence de deux, puis de trois vitamines B.

Son œuvre scientifique, en plus de quarante années, est d'une telle étendue que l'énumération de ses titres devra se résumer aux plus notoires : mode d'action des vitamines B et C dans l'organisme ; influence néfaste des déséquilibres alimentaires ; étude de procédés de vitaminisation artificielle d'aliments naturels ; méthodes biologiques précises pour le dosage des vitamines ; établissement des tables de composition des aliments faisant ressortir les substances minérales, énergétiques et vitaminiques ; détermination de la valeur des principaux équilibres alimentaires et nutritifs à tous les âges, les états physiologiques et pathologiques ; méthodes d'utilisation des aliments habituels d'une région ou d'un pays, etc.

Lucie Randoin représenta officiellement la France en 1931 et 1934 aux conférences internationales pour la standardisation des vitamines, où son œuvre fut très remarquée. Élue Membre de la Société de Biologie et de l'Académie de Médecine – la seule femme avec Marie Curie – Présidente de la Société de Chimie Biologique, on peut dire de ses recherches qu'elles ont ouvert la porte aux lois de l'équilibre alimentaire.

Classification des vitamines

Toutes les vitamines sont nécessaires à toutes les cellules vivantes dans lesquelles elles accomplissent partout les mêmes fonctions. Comment sont-elles élaborées ? Il semble que la plupart appartiennent au règne végétal. C'est donc dans la consommation des plantes, racines, fruits, et celle des herbivores par transmission alimentaire, que nous en trouvons la principale source. **Leur classification est double.**

Dites **liposolubles,** c'est-à-dire **solubles dans l'huile,** les vitamines de ce groupe servent au développement et à l'édification de l'organisme. Parmi elles, notons **les vitamines A, D, E.**

L'autre groupe est dit **hydrosoluble** ou **soluble dans l'eau.** Elles interviennent dans le fonctionnement de l'organisme. Ce sont **les Vitamines B 1, B 2, B 3, C, P.**

Deux autres vitamines sont moins connues et appartiennent au groupe B. Elles ont été dénommées **H** et **K.**

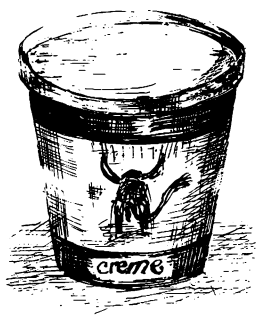
L'énergie solaire conditionne le travail des plantes. Elle est donc l'élément majeur contribuant à l'élaboration des vitamines, dont l'une, nous le verrons plus loin, est transmise directement par le soleil dans notre corps en passant par l'épiderme.

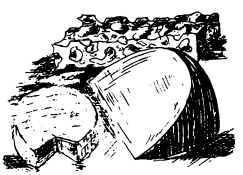
Ces vitamines, génératrices de force, de santé, nécessaires à l'énergie vitale, interviennent directement dans la lutte contre la

maladie et, par la logique, retardent le vieillissement des cellules. C'est pourquoi, entre autres, certaines préparations ou recettes de jeunesse, comportent de nombreux éléments vitaminiques. Il serait néanmoins dangereux de s'abandonner à l'euphorie en ce qui les concerne et d'absorber avec inconséquence nombre d'entre elles, sous prétexte de s'immuniser contre toutes les vicissitudes dans le domaine de la santé. Bien des facteurs entrent en cause, notamment le tempérament de chacun, ses besoins exacts, ses réactions biologiques.

La vitamine A

La vitamine A, **anti-infectieuse,** est liposoluble et participe à la formation et au développement de l'organisme. Elle joue également un rôle essentiel dans la vue par son action stimulante sur cet organe. Sa couleur rouge orangé le fait reconnaître entre autres dans les fruits et légumes de même couleur, et particulièrement dans la carotte de laquelle fut tirée une substance ; le **carotène** ou **provitamine A.** Son action est importante, non seulement dans la vision, par un processus d'échanges intéressant – certains médicaments ophtalmologiques sont à base de carotène et de myrtille, autre plante très importante dans ce domaine (durant la dernière guerre, on distribuait du concentré de myrtille aux aviateurs alliés partant en raids nocturnes). Cette vitamine assure également la protection de la peau et celle des voies respiratoires. Elle intervient encore, par la stimulation des glandes endocrines, sur les organes génitaux.

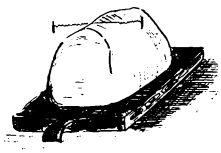




Il apparaît que les vitamines liposolubles ont un rôle comparable à celui des hormones et pourraient être considérés comme des exhormones. L'avitaminose A provoque l'arrêt de croissance accompagné de troubles oculaires dont la xérophtalmie. Les paupières enflent, les cils tombent et la conjonctivite apparaît, avec diarrhées, amaigrissements, etc. Chez l'adulte, sa suppression, outre les troubles de la vue, engendre la neurasthénie, ou la broncho-pneumonie, avec les mêmes effets diarrhéiques, suppurations ganglionnaires, sinusite, otite, infection des voies urinaires compliquée de cystite, pyélonéphrite et piodermie, d'origine alimentaire.

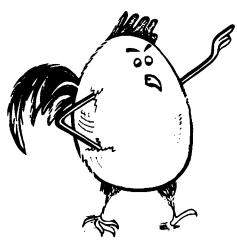
La vitamine A peut être considérée comme une vitamine de beauté et de rajeunissement puisque ses effets sur la peau sont parfois spectaculaires. Quelle femme n'en est soucieuse avec l'éclat de ses yeux ? Notons qu'elle a également un intérêt certain sur

la crème fraîche, le gruyère, le cantal, le hollande sont riches en vitamine A.



l'homme chez qui elle augmente le rendement sexuel par une action élective sur la production des spermatozoïdes. Elle peut être également très intéressante dans les cas de stérilité féminine.

Contrairement aux autres vitamines, il n'existe pas avec celle-ci de risque d'hypervitaminose, par son emploi naturel chez l'adulte. L'absorption massive de jus de carotte pur – la seule forme assurant une haute concentration de vitamine et provitamine A pouvant être absorbée sans gêne digestive parmi les aliments de cette valeur – peut toutefois faire apparaître une coloration pigmentaire de même couleur, mais sans gravité. Il convient alors de réduire la quantité absorbée. On a vu des crises de foie d'origines diverses céder à une cure de deux à trois jours maximum. L'emploi de cette vitamine est donc particulièrement intéressante sous cette forme chez les hépatiques.



Le beurre frais, le lait, les œufs, le poisson contiennent de la vitamine A.

LES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE A

Dans l'alimentation courante, la vitamine A est introduite par le beurre frais, le lait, les œufs, le foie et le poisson.

Les sources naturelles les plus riches sont les huiles de foie de poisson (morue, flétan et surtout thon).

Les aliments d'origine végétale, tels que les carottes, tomates, épinards, salades, céleri en feuilles, ne contiennent pas la vitamine elle-même, mais apporte la provitamine.

Le besoin quotidien de l'adulte en vitamine A est de 1,7 à 2,5 milligrammes.
Sous forme de provitamine, le besoin est plus élevé : de 2,5 à 3 milligrammes.

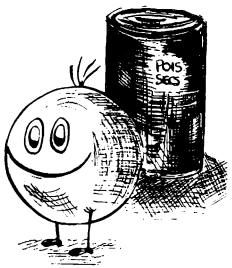
La vitamine B

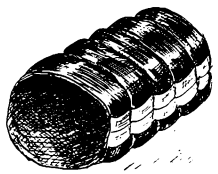
LA VITAMINE B 1

La vitamine B est triple. **La B 1** ou **thiamine,** doit sa reconnaissance à l'étude du béri-béri. Cette maladie caractérisée par une atrophie musculaire localisée d'abord aux jambes passant par divers degrés, puis troubles trophiques nerveux, œdèmes de la face, pouvant atteindre au dernier degré l'œdème du poumon, gorgé d'air et d'oxyde de carbone, risquant de provoquer l'asphyxie. Elle frappait un grand nombre de personnes, notamment au Japon, en Chine, au Brésil, en Afrique, aux Antilles. On observa la chose en comparant l'alimentation des autochtones et des européens à travers le riz décortiqué apporté par la civilisation européenne aux peuplades indigènes, les autochtones s'en nourrissant exclusivement, alors que les marins européens ajoutaient d'autres mets à leurs menus.

« Après avoir approfondi l'étude des équilibres nécessaires entre vitamines B et apports énergétiques, non seulement dans le domaine quantitatif mais qualitatif, un fait nouveau retient l'attention ; plus l'absorption intestinale d'un glucide est rapide, plus la tendance à la production d'hyperglycémie est forte, plus rapidement se manifestent les crises et la mort lorsque les vitamines B manquent dans le régime, d'où une conclusion générale : la constitution de l'apport nutritif extérieur – notamment la nature et les proportions énergétiques de la ration – exerce une influence remarquable sur l'action vitaminique et sur la grandeur des besoins en vitamines. Il faut reconnaître pratiquement que l'aliment naturel complexe – accompagné de ses vitamines naturelles et pouvant renfermer des vitamines encore inconnues – présente une supériorité incontestable sur l'aliment transformé, simplifié, prédigéré, purifié, qui a perdu, du fait des hydrolyses qu'il a subies, tout ou partie des vitamines qu'il contenait avant ses transformations et qui exige, pour son utilisation, une quantité de vitamines beaucoup plus importante que la normale. » (Travaux de Mme Randoin - Conférences de Bâle et Lausanne 1950.)

La vitamine B 1 est intéressante dans le diabète, où elle permet un meilleur emploi des hydrates de carbone. Cette vitamine dite antinévritique est tout indiquée pour le système nerveux afin d'en préserver ou rétablir l'équilibre. On peut noter son intervention





La farine, les pois secs et la viande contiennent de la vitamine B 1.

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE B 1

On trouve la vitamine B 1 en abondance dans la levure de bière, les germes de céréales (et par conséquent dans les farines complètes).

On la trouve également dans les graines de légumineuses (pois), les épinards, le persil, les feuilles de radis, le cresson.

Pour les aliments d'origine animale, on la trouve dans le jaune d'œuf, le foie cru, la viande, surtout celle du porc, les huîtres.

Le besoin en vitamine B 1 varie avec l'âge. On évalue qu'en moyenne il est couvert par l'adulte par une quantité de thiamine de 1,5 à 2 milligrammes par jour. Il en faut de 6 à 8 milligrammes chez la femme enceinte.

La cuisson dans l'eau fait disparaître en partie la vitamine B 1 des aliments naturels qui en contiennent. La dessication la réduit en forte proportion.

spectaculaire dans l'état de zona par exemple. Prise à forte dose, elle devient aussi calmante. Bénéfique au cœur, elle intervient dans certaines insuffisances cardiaques.

Voici une recette de bouillie anti-névritique préconisée par un hygiéniste : 100 g de crème de riz, 100 g de sucre, 3/100 de tournesol et de malt.

Dans tous les cas où cet apport est fourni naturellement, il n'existe pas d'hypervitaminose. Il est en effet impossible de dépasser, dans l'ingestion quotidienne, les doses équilibrées établies par la nature.

LES VITAMINES B 2 ET B 3 OU PP

Les vitamines B 2 et B 3 (PP) sont dites successivement d'utilisation nutritive, c'est-à-dire d'équilibre général et d'utilisation cellulaire. Leurs propriétés sont à peu près identiques et complémentaires.

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE B 2

Les aliments les plus riches en cette vitamine sont le rognon, le foie, les œufs, le lait, la gelée royale, la levure de bière, les germes de céréales, les épinards, le pissenlit, le persil.

Le besoin quotidien de cette vitamine est de 1,5 à 2 milligrammes.

ALIMENTS RICHES EN VITAMINES B 3 OU PP

Les meilleures sources de vitamine B 3 ou PP sont la levure, l'extrait de malt, le germe et le son des céréales, le café torréfié, les dates et les pruneaux, les extraits de viande, le foie, le rein, le cœur des animaux, le poisson.

Le besoin quotidien de l'adulte en vitamine B 3 varie de 10 à 20 milligrammes.

Nous les associerons dans cette étude. En fait, il s'agit plus spécialement ici d'une bonne utilisation des produits alimentaires. Leur absence peut aussi bien entraîner les céphalées ou la cellulite que la pellagre (d'où l'abréviation PP pour la vitamine B 3, qui veut dire « Pellagra-Préventive »). Cette maladie de carence comprend l'érythème de certaines parties de la peau (mains, visage) et les troubles nerveux et digestifs.

La vitamine B 2 étant très répandue dans les aliments d'origine végétale et d'origine animale, l'avitaminose spontanée est très peu fréquente chez l'homme. Mais elle peut s'observer chez l'enfant qui ne prend que du lait homogénéisé stérilisé, qui ne contient qu'une dose insuffisante de vitamine B 2.

La vitamine C

La plus populaire de toutes est sans doute la vitamine C, dite **anti-scorbutique.** On en parle régulièrement et elle connaît une vogue d'utilisation énorme, spécialement dans la lutte contre la grippe et les infections hivernales.

Le scorbut est à l'origine de sa découverte, d'où son sous-titre. Il est connu depuis les temps anciens. Déjà, sous les croisades, on dépeignait une maladie semblable en tous points à celle qui fut découverte naguère où, durant la guerre russo-japonaise par exemple, une moitié de la garnison de Port-Arthur fut atteinte. Des observations alimentaires ont permis ici, également, de centraliser les observations et d'en tirer les conclusions auprès de matelots norvégiens privés pendant un temps de fruits et légumes frais. Les troubles primaires enregistrés sont un état de fatigue malgré l'appétit et le besoin de sommeil est nettement exagéré. Colites, mauvaise denture, douleurs et taches sur les jambes, sont révélatrices d'une carence très souvent mise au compte de l'arthrite. L'exclusion quasi totale de fruits et légumes frais dans l'alimentation dénonce alors cette carence.

Le chou et le lait cru sont riches en vitamine C.

ALIMENTS RICHES EN VITAMINES C

L'acide ascorbique est abondant dans les fruits frais, notamment dans le citron, l'orange, la tomate, dans les légumes verts, surtout le chou, ainsi que dans le foie, la cervelle, la viande et le lait cru.

La vitamine C est sensible à l'action de la chaleur, elle est également soluble dans l'eau.

Les besoins en acide ascorbique, peuvent être considérés comme étant de 75 à 120 milligrammes par jour, pour un adulte.

La vitamine D

La vitamine D, **antirachitique,** précieuse chez les enfants pour la formation osseuse, fixe le calcium. Peu d'aliments la contiennent.

Cette vitamine est plus constructive au **soleil,** lequel ne tarit pas de générosité à cet égard. Toutes les maladies des os, de l'enfant ou de l'adulte sont justifiables de ses bienfaits. Cette lumière solaire apporte au corps des propriétés vitales, inexistantes sans son apport. Les rayons ultra-violets accumulent dans les tissus une grande réserve de chaleur et d'énergie et la peau est douée de cette propriété d'absorption, tout comme les végétaux.

LES ALIMENTS RICHES EN VITAMINES D

La vitamine D est elle-même peu répandue dans les aliments naturels. On la trouve en grande quantité dans la cervelle de bœuf, le cœur de veau, le ris de veau, l'huile de foie de morue et dans certains poissons gras comme le hareng et le saumon, et en plus petite quantité dans le lait et le beurre d'été, les levures, le jaune d'œuf.

L'apport alimentaire habituel en vitamine D proprement dite est donc très faible.

La vitamine D résiste à l'oxydation et à la chaleur : la cuisson et la conservation des aliments qui en contiennent n'en modifient pas la teneur.

Le besoin quotidien chez l'adulte est très petit, de l'ordre de 0,01 à 0,02 milligrammes. Il est relativement plus élevé chez l'enfant.

Les poissons gras (hareng, saumon) sont riches en vitamine D.

Ici, l'excès de vitamine, par l'exposition intensive et inconsidérée aux rayons solaires, peut être très dangereux. Il risque d'entraîner des lésions pulmonaires et brûlures, c'est pourquoi il convient de se référer à l'avis médical ou, en cas d'intolérance, de recourir à l'apport de nourriture adéquate.

La vitamine E

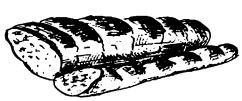
Une autre vedette de cette énumération alphabétique est sans conteste la vitamine E. Sans doute doit-elle une grande partie de son succès au fait qu'elle a été popularisée et classée dans les vitamines sexuelles, que certaines brochures parmi les moins timides en ce sens, ont repris en des formes alléchantes. De très éminents et sérieux hygiénistes disent qu'elle représente le principal conservateur de race.

Liposoluble, elle peut supporter 200°. Chez le mâle, cette vitamine assure la formation des cellules reproductrices et joue un rôle dans le système nerveux central ainsi que dans l'équilibre de l'hypophyse. Chez la femme, elle possède aussi une action sur les organes génitaux. En parallèle, elle intervient heureusement pour le développement normal dans les cas d'infantilisme des organes sexuels. Chez la mère, le fœtus est assuré, par cette vitamine, d'une formation normale des tissus générateurs de sang. Son action s'étend harmonieusement

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE E

La vitamine E se trouve dans les germes de céréales et, à l'état concentré, dans les huiles qu'on en extrait. Elle existe aussi dans l'huile d'arachide, de colza, de soja, dans certains légumes (laitues, chou) et en petite quantité dans le beurre, le foie, le jaune d'œuf, la graisse de porc.

Elle est très altérable par oxydation (le rancissement des graisses la détruit rapidement).



La laitue, les amandes et le pain complet contiennent de la vitamine E.

sur la circulation et les organes en général auxquels elle apporte sa puissance vitale. On peut, grâce à elle, en parallèle avec la vitamine A, parler de rajeunissement, par le rétablissement heureux des fonctions génitales quand celles-ci sont perturbées.

Pour en terminer sur ce chapitre, citons une expérience d'un pharmacien biologiste qui a consacré sa vie à l'étude de la nature, M. Baudry.

Cela commence comme une fable... Dans une volière, deux coqs, autant de pigeons mâles et de canards, nantis de leurs femelles, furent nourris de blé et d'avoine germés. Il fallut très peu de temps pour constater chez les mâles une ardeur inaccoutumée à laquelle répondit fort bien l'élément femelle. La ponte en fut sensiblement plus accentuée. La même expérience (avec une alimentation adaptée) sur la race canine avec des résultats identiques. Plumage et pelage plus colorés, plus abondants sont ceux de printemps et nous sommes au début de l'hiver. L'expérience reprise sur un couple (homme et femme) d'un certain âge, désireux de rétrograder en ce sens, voit également un résultat très appréciable sur le plan sexuel, ainsi qu'auprès d'un couple de 38 et 45 ans, atteint de frigidité et d'anémie graisseuse. Ce petit secret est bien facile à réaliser.

Le menu du matin consiste en une tasse de lait frais auquel on ajoute 10 % de blé germé et la moitié d'avoine germée. Le soir, au dîner, une cuillerée à café de graines de laitue noire (graines écrasées et délayées dans un verre de décoction d'eucalyptus).

Si ce menu ne paraît pas très gastronomique, il est néanmoins facile de prendre sa ration quotidienne dont l'essentiel se trouve dans le germe de blé en proportions fort respectables et ceux de toutes les céréales. Le foie, l'amande, la banane bien mûre, les huiles, le beurre, le pain complet additionné de germe, contiennent également cette vitamine.

La vitamine K

La vitamine K se trouve parmi les dernières découvertes. On lui attribue un rôle antihémorragique. Elle intéresse donc le sang et les fonctions régulatrices.

Les aliments qui apportent la vitamine K sont surtout les feuilles vertes (chou, épinard) ; elle est moins abondante dans les fruits et dans les graines. On la trouve également dans les aliments d'origine animale, en particulier le foie de porc.

LES CALORIES

La calorie correspond à la quantité de chaleur nécessaire pour élever la température d'un kilogramme d'eau de 15° à 16° sous une pression atmosphérique normale. Ainsi s'exprime, un peu sévèrement peut-être, le langage officiel.

En diététique, le problème consiste à calculer suivant le tempérament et le cas du consommateur, sa ration quotidienne équilibrée d'après le nombre de ces calories dégagées dans les trois nutriments : protides, lipides et glucides. Ainsi, il convient de savoir qu'un gramme de protide contient quatre calories, un gramme de glucide en contient le même nombre et un gramme de lipide un peu plus du double. Les besoins quotidiens de chacun varient du simple au double suivant la catégorie de l'individu. Ils vont par exemple de 2.200 à 4.800 suivant que le sujet est une femme ayant une activité normale ou un travailleur de force. Mais il est important de comprendre dans l'équilibre d'une ration quotidienne la valeur additionnelle des aliments proposée en vitamines et autres éléments.

Ce besoin varie également suivant la température ambiante. C'est ainsi qu'**il convient d'augmenter la ration alimentaire de 300 calories en hiver,** ce nombre étant lui-même variable suivant l'abaissement maximal de la température et une plus ou moins longue exposition au grand air. Ceci étant calculé afin de maintenir la chaleur constante du corps qui est de 37°.

Cette dépense d'énergie comprend également le travail de digestion et d'assimilation ; la croissance au cours de laquelle l'enfant dépense une énergie relativement plus importante que celle de l'adulte. La grossesse et l'allaitement nécessitent encore un besoin sensiblement plus élevé. Les travaux effectués en fonction de la déperdition de calories et d'un besoin plus grand. La règle générale est de considérer le travail manuel comme nécessitant plus de calories que le travail sédentaire, mais celui-ci comporte bien des catégories.

Ci-contre (p. 129), les rations alimentaires pour trois catégories d'activités :
1. Sédentaires.
2. Travailleurs moyens.
3. Travailleurs de force.

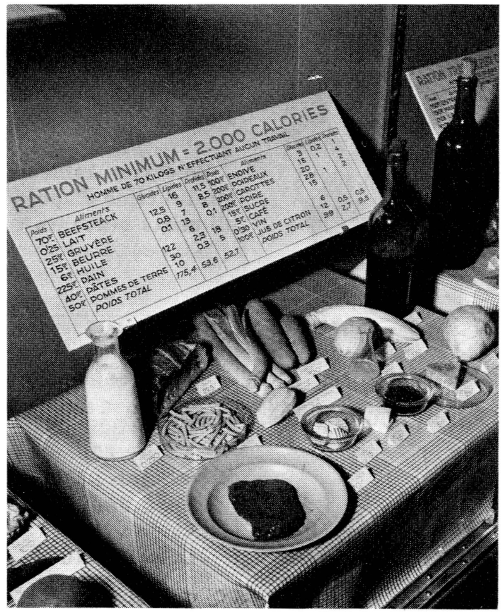
Pour une bonne répartition des calories, 13 à 15 % doivent provenir des protides à 50 % animales, 25 % sont apportés par les lipides et le reste doit être mis sur le compte des glucides.

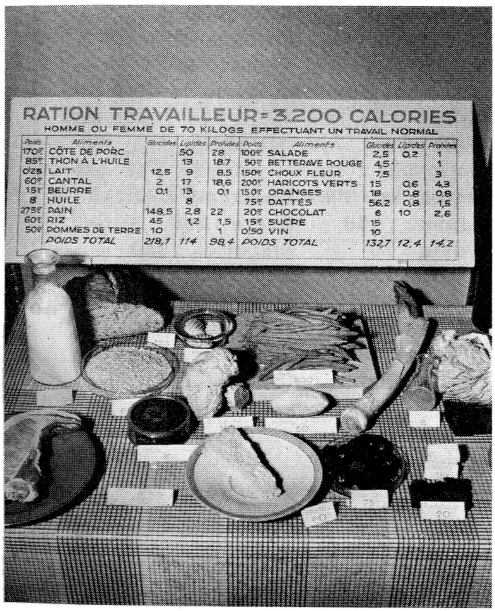
Les tempéraments jouent là également un rôle primordial. C'est ainsi que les besoins alimentaires d'un athlète seront moindres que ceux d'un obèse de même catégorie, l'organisme de ce dernier utilisant moins rationnellement ses aliments. L'élimination pose moins de problèmes lorsque le système circulatoire est mieux disposé. La

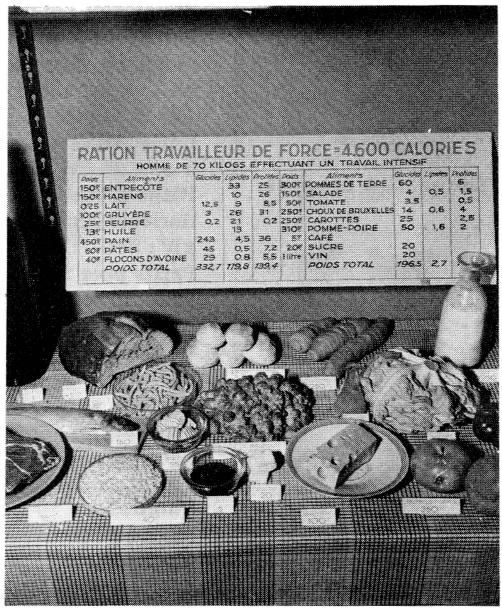
femme a un moindre besoin de calories. Ceci est une question de nature physique et dépend des efforts fournis. Par ailleurs, l'alimentation d'une femme dans sa maturité doit être plus riche en fer pendant certaines périodes mensuelles et compenser ainsi sa déperdition sanguine. Pendant la grossesse, ses besoins en calcium, phosphore et protéines sont plus importants.

On évalue en moyenne les besoins des catégories professionnelles en kilocalories.

Soit pour un travailleur de force en plein air fournissant un travail continu, bûcheron, etc. : **5.500** à **6.000** par jour ; tandis que les professions statiques se placent dans les catégories les moins exigeantes... Entre ces deux extrêmes viennent en ordre décroissant les ouvriers de chantiers et d'usines :







Porc : 300 calories.

Laitue : 15 calories.

Raisin : 70 calories.

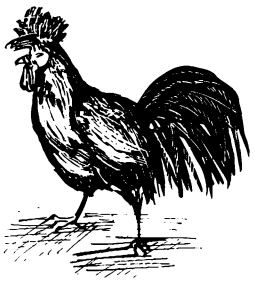
4.100 à **4.600.** Les militaires : **3.200.** Les ménagères, employés de bureau : **2.800.** Certaines professions libérales, professeurs, avocats, etc. : **2.600.** Adolescents : **3.000.** Enfants de 1 à 12 ans : **1.100** à **2.000.**

Voici un tableau-guide pour l'établissement de la ration quotidienne d'après les besoins. Ceci est calculé pour 100 g des aliments suivants :

VIANDES	POISSONS	MATIÈRES GRASSES
Porc : 300	Sardine : 330	Huile d'olive : 900
Bœuf : 250	Saumon : 200	Huile d'arachide : 850
Mouton : 220	Hareng : 140	Beurre : 730
Veau-Poulet : 180	Colin, truite,	Roquefort : 400
Lapin : 170	Homard : 90	Gruyère : 400
Cheval : 110	Sole, brochet,	Hollande : 370
Foie : 140	Crevettes : 80	Chèvre : 340
Rillettes : 580	Moules : 70	Camembert : 300
Saucisson : 460	Huîtres : 50	Brie : 280
Jambon : 330		Fromage blanc : 140
		Yaourt : 80

LÉGUMES	FRUITS	DIVERS
Pâtes :360	Pruneaux : 300	Chocolat : 570
Haricots secs : 350	Banane : 100	Sucre : 380
Riz : 350	Raisin : 70	Biscottes : 350
Petits pois : 90	Pomme : 60	Miel : 320
P. de terre : 85	Poire : 60	Pain complet : 270
Artichaut : 60	Cerises : 60	Pain blanc : 260
Champignons : 40	Orange : 50	Crème : 200
Carottes : 40	Pêche : 50	Œuf : 50
Haricots verts : 35	Citron : 45	
Navets : 35	Fraises : 40	
Poireau : 30	Melon : 30	
Tomate : 25		
Chou : 25		
Laitue : 15		

Les différences constatées tiennent également dans certains cas à la nature de l'aliment lui-même. Une autre opération consiste à évaluer le poids d'aliments nécessaires pour 100 calories soit :

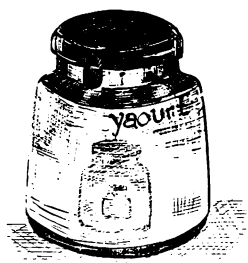


Poulet : 180 calories.

Tomate : 400	**P. de terre : 115**	**Fromage gras : 30**
Chou : 400	**Banane : 100**	**Pâtes : 30**
Carotte : 250	**Bœuf : 40**	**Riz : 30**
Orange : 200	**Confiture : 40**	**Sucre : 25**
Pomme : 170	**Pain : 40**	**Beurre : 13**
Lait : 150	**Sardine : 30**	**Huile d'arac. : 12**
Poisson maigre : 125		**Haricots secs : 30**

Une troisième opération simplifiée donne cette évaluation :

Pour 100 g de viande suivant sa qualité grasse ou maigre : 160 à 250 calories. 100 g de poisson maigre : 65 à 85 calories. La même quantité de poisson gras ou mi-gras : 118 à 125 cal. 25 g de fromage : 80 à 100 cal. 250 g de lait : 170 cal. Œuf : 75 cal. 100 g de pain : 255 cal. 20 g de beurre : 150 cal. 10 g de fruits : 75 à 90 cal. 30 g de sucre : 115 cal. 50 g de chocolat : 260 cal.



Yaourt : 80 calories.

Les régimes amaigrissants, dits de basses calories – lesquels, soulignons-le, ne doivent jamais être entrepris sans avis médical – sont calculés sur la base retranchée de 1.000 calories quotidiennes environ. Ils doivent être savamment calculés afin d'apporter tous les éléments indispensables, sans carencer l'organisme sous peine de lourdes conséquences.

Les régimes contraires, c'est-à-dire destinés à redonner du poids, ne doivent pas surcharger l'organisme, surtout si les causes de maigreur en sont mal définies, et là aussi il convient de prendre l'avis

Noisettes : 600 calories.

du médecin. En effet, un excès mal conçu pourrait dans certains cas aggraver le mal en altérant les fonctions digestives. S'il s'agit d'un état ne requérant pas de soins particuliers à cet égard, le processus contraire sera établi, c'est-à-dire qu'il conviendra de rechercher sous un volume moindre le nombre de calories parmi les aliments les plus riches.

Le calcium, les vitamines, protéines et sels minéraux notamment, doivent absolument être préservés dans les rations quotidiennes et dans quelque régime que ce soit. Celui-ci sera d'autant plus bénéfique dans la mesure où il sera suivi sans brutalité, sans excès mais également sans faiblesse.

Certaines personnes suivant une règle sévère pendant les repas « trichent » entre ceux-ci et sont très étonnés de n'enregistrer aucun résultat... Tout ceci est une question de bon sens.

"LE BIEN-MANGER"

Les Américains sont, à cet égard, des gens fort avisés qui savent pour la plupart, équilibrer leurs menus en fonction d'une vie surautomatisée. Ils savent qu'elle constitue un danger permanent et que le seul fait de s'en préserver est une bonne hygiène alimentaire. Il semble bien qu'ils nous aient déjà fait « troquer » les besoins alcoolisés néfastes au profit d'un programme lacté ou fruité dont personne ne peut se plaindre et auquel une grande partie de la jeunesse actuelle se range de fort bonne grâce.

Les régimes durs

J.I. Rodale, grand Maître de la diététique américaine nous livre quelques-uns des secrets très simples sur l'art de se nourrir convenablement sans négliger une gourmandise légitime. Parfois surprenants, les régimes, par ses soins, nous mènent hors des frontières ou préjugés que nous pouvons nous faire à cet égard. C'est ainsi que d'après Ruth West, diététicienne, on nous propose un régime amaigrissant composé d'œufs. S'il peut réjouir les amateurs, il ne pourra cependant pas entrer, par suite d'intolérance, dans certaines assiettes. Nous vous le proposons néanmoins.

Il comporte neuf œufs par jour. Comme le pense Miss West ceux-ci constituent notre meilleur aliment, riche en protéines ainsi qu'en vitamines et minéraux importants, **sauf la vitamice C.** En ajoutant

à ce régime des aliments riches en cet appoint, vous obtenez à peu près la quantité journalière requise de tous les éléments nutritifs importants sans être tiraillés par la faim. D'autre part, selon cette diététicienne vous perdrez 450 g par jour.

Pour la **vitamine C,** le **jus de tomate est recommandé.** On peut le remplacer par des fruits frais ou un concentré naturel de cette vitamine. Dans ce régime, le menu du petit déjeuner est composé de trois œufs cuits dur. Ils tiennent beaucoup mieux au corps que les œufs préparés de tout autre manière. A ce repas du matin viennent s'ajouter deux gaufrettes ou biscuits de seigle, du café ou du thé.

Le déjeuner du midi comporte trois œufs durs et un plat d'épinards, d'asperges ou de haricots verts, sans beurre ni sauce. La même chose pour le dîner. Tout dessert sucré, quel qu'il soit risque de neutraliser les effets bienfaisants du régime, riche en protéines et vitamines.

Les régimes raisonnables

Mais voici les règles d'or du « bien-manger » suivant une conception moins dure et peut-être plus adaptable que celle de Miss West que l'on ne saurait suivre sans précautions.

Ces règles peuvent constituer un guide utile en gastronomie sans que celles-ci soient restrictives pour autant. C'est en quelque sorte une gymnastique de l'estomac dont les bienfaits, si elle est régulièrement suivie, seront incontestables même en bousculant un peu certaines habitudes.

En pastichant Balzac qui a dit que « La table est le plus sûr thermomètre de la fortune dans les ménages parisiens » on pourrait dire que la table est le plus sûr thermomètre de la santé des Français.

LES ASSOCIATIONS NÉGATIVES

En premier lieu, dans un repas, n'associez jamais de lipides purs (beurre, crème, graisse) avec des aliments riches en féculents (pommes de terre, céréales, pain, sucreries). En second lieu, n'associez pas de produits acides à

des hydrates de carbone dans un même repas. C'est-à-dire, éliminez le beurre, jus d'orange, citron ou pamplemousse ou le vinaigre d'un repas qui contient également des aliments riches en féculents et sucres. Une dernière règle, ne mélangez pas trop d'aliments riches en féculents à des aliments riches en protéines ; viande, œuf, fromage, au cours d'un même repas.

En suivant ces conseils, vous ne devriez pas beurrer votre pain ou vos pommes de terre. Votre repas de viande ou de poisson devrait se passer sans pain ou pommes de terre et sans dessert sucré. Votre fruit du petit déjeuner ne devrait accompagner que des aliments riches en féculents (céréales et pain grillé) à moins que vous ne mangiez l'un des fruits pauvres en hydrates de carbone.

Cette idée mérite d'être mise à l'épreuve surtout si vous êtes de ceux qui digèrent mal certains aliments. Si vous êtes sujets à des dilatations ou simplement incommodés après les repas, cela peut être dû, non à un aliment déterminé mais à l'association de certains mets mal équilibrés. **Par le seul moyen d'un régime alimentaire approprié, on réussit à guérir des malades atteints d'inflammation des intestins, de constipation, de névrose, d'allergie, d'hypertension et de bien d'autres troubles.** C'est d'ailleurs la règle pratiquée dans certaines cliniques suisses de diététique où aucun médicament ne doit entrer. On se limite à l'observance des règles d'or du savoir manger suivant chaque cas de dérèglement.

Nature-morte au Cerf-volant de Georg Flegel. On retrouve peu des fastes de la table dans ces natures mortes frugales des peintres du XVIIIe, comme si l'Artiste – qui est peut-être le baromètre d'une époque et d'une société – voulait dénoncer les abus que l'on y pratiquait.

Un autre Américain spécialiste, le docteur Hay, avait acquis une certaine notoriété après la publication de son livre *Le prix de la santé* dans lequel il exposait ses théories sur l'association des aliments. Celle-ci repose également sur le concept de l'incompatibilité entre certains aliments. S'ils sont à base de féculents et de sucre, ils ne peuvent être digérés qu'en milieu alcalin, cette digestion s'opérant partiellement dans la bouche par l'action de la salive. Les protéines animales, au contraire, ne peuvent être digérées qu'en milieu acide et ne sont pas affectées par la salive, mais une fois dans l'estomac, elles provoquent la sécrétion des sucs gastriques et d'acide chlorhydrique qui exercent leur action digestive sur ces protéines.

Voici des menus type suggérés par ce même docteur. Nous avons relevé ce qui est le plus utile pour la plupart de nos concitoyens des grandes cités, c'est-à-dire les personnes sédentaires :

PETIT DÉJEUNER : Un grand verre de jus d'orange ou de fruits acides et au moins un verre de lait (quand celui-ci est toléré) entier ou écrémé. Les jus de fruits frais ne doivent jamais être sucrés.

DÉJEUNER : Soupe de légumes, sans viande ni épaississant, légumes cuits, salade crue sans vinaigre, tous les fruits frais désirés sauf les bananes, un verre ou deux de lait, dessert composé de tranches de fruits non sucrés.

DINER : Soupe de légumes, si elle est désirée mais sans viande ni épaississant. Salade végétale crue sans vinaigre, assaisonnée avec huile et jus de citron. Tous les légumes cuits désirés préparés à l'huile, citron ou beurre employé modérément. Un plat peu copieux de viande, œufs, poisson ou fromage. Tranches de fruits ou gélatine fruitée. Le café peut être pris sans inconvénient mais léger et peu sucré.

Voici, dans l'essentiel, les commandements du « bien-manger » ou si vous préférez, de l'art de se nourrir. Si celui-ci paraît un peu grimaçant, ajoutons, comme récompense, la possibilité, grâce à lui, de s'évader sans crainte, de temps en temps, vers les délices gastronomiques si chers à notre gourmandise.

"LE BIEN-BOIRE"

Il ne s'agit pas là, on s'en doute, de puissance d'absorption aux liquides de toutes sortes mais de savoir harmoniser sa soif et les besoins de l'organisme.

Entre « l'hydropathie » et « l'alcoolipathie » il y a tout un monde de mesure qu'il faut savoir apprécier ; sans surestimer le produit qui a la faveur de l'une (l'eau) au détriment du produit qui a la faveur de l'autre (le vin) et vice-versa...

L'eau

On ne peut dire de l'eau, dont les qualités sont incontestables, qu'elle doive couler de source dans l'accompagnement de nos repas, à moins que celle-ci ne vienne effectivement d'une source connue car les eaux de ville déclarées potables à la consommation doivent être employées avec une certaine prudence. Le fait même des traitements chimiques qu'elles subissent quand le calcaire n'y est pas en surabondance, devrait dans la plupart des cas l'éloigner de nos verres. Souvent impure et dévitalisée, cette eau serait, selon les spécialistes, à l'origine de la multiplication des thromboses et cancers.

En ce qui concerne les eaux minérales, il est tout aussi imprudent de consommer n'importe laquelle pour tous les cas. En effet, elles possèdent toutes une action thérapeutique d'après leur composition naturelle et certaines ne doivent être employées qu'à bon escient en fonction des tempéraments et carences (voir le chapitre Crénothérapie, p. 59).

Le vin

C'est le préféré de tous les gastronomes, bien sûr, et en règle générale, de tous les palais. A ses propriétés gustatives, il ajoute une stimulation passagère qui ne saurait être négligeable quand l'excès ne vient pas réduire à néant les bonnes dispositions dans lesquelles il place les buveurs !

Il est inutile d'insister sur les dangers de l'abus du vin mais « le bon vin réjouit le cœur de l'homme » dit un proverbe et l'on ne saurait nier ses qualités.

Il n'est pas niable que le vin, outre l'accompagnement harmonieux des mets, possède aussi de grands bienfaits. Entre autres, **il réchauffe l'organisme en lui apportant ses calories. Il possède des substances minérales : soufre, fer, phosphore, cuivre et des sucres, protides, acides, diastases, tanins, vitamines.**

Pasteur affirmait que le vin est la plus saine et la plus hygiénique des boissons. Il serait donc hâtif de conclure que la cirrhose du foie, entre autres, incombe en grande partie à la consommation de vin. Cette maladie étant très fréquente dans les pays asiatiques où la consommation d'alcool est pratiquement nulle. Tout l'équilibre est dans la modération, là plus qu'ailleurs sans doute surtout en France, berceau du vin, où celui-ci est consommé couramment et bénéficie de prix raisonnables dans la plupart des cas.

La consommation quotidienne admise chez un adulte est d'un litre maximum par jour pour un homme et environ un demi-litre pour une femme. Là encore en toute règle diététique, il y a lieu d'adapter sa mesure à ses propres réactions et ses occupations. Ceci étant préconisé selon les conseils des docteurs Trémolières et Péquinot de l'Institut National d'hygiène alimentaire. Ces spécialistes ajoutent *Les recherches scientifiques sont venues confirmer sur bien des points les vieilles traditions gastronomiques. C'est ainsi que les protides de la viande et du fromage sont souvent mieux digérés lorsque ces mets sont accompagnés de vin pris modérément. Nous retiendrons donc un premier précepte : réserver les boissons alcoolisées, notamment le vin, uniquement pour les principaux repas, déjeuner et dîner en bannissant toutes les autres occasions de boire des boissons alcoolisées.*

Le problème du vin soulève depuis des années bien des controverses. Les produits de conservation, les coupages – quand il ne s'agit pas de dénaturation totale d'origine, notamment au cours d'un procès où il fut reconnu que le produit de la vigne lui-même était totalement absent (cas d'exception heureusement !) – ont fait l'objet de diatribes virulentes souvent justifiées. Là encore, il faut s'attacher à une règle d'intransigeance sur la qualité, la provenance. Le spécialiste en vins est le plus autorisé en la matière pour indiquer au consommateur suivant son budget, ses goûts, les circonstances du repas, le plus honnête des vins.

Les maladies de la vigne doivent, bien entendu, faire l'objet de divers traitements auxquels les propriétaires ne peuvent se soustraire. 1.300.000 viticulteurs se préoccupent chaque année d'une qualité préservant le bouquet et la nature du vin – Noblesse oblige –

Les vendanges dans un vignoble bourguignon.

dans un pays que le monde entier envie et qui est l'une de nos plus sûres richesses nationales.

Le « pousse au crime » ou le « gros qui tache » pour employer des appellations d'origine populaire à ce propos, mériterait bien d'autres termes plus harmonieux, notamment dans certains crus, certaines propriétés – les plus grandes étant de renommée mondiale – où quelques priviligiés peuvent soit sur place, soit en ville, recueillir les vrais bénéfices sans altération. Une règle primordiale devrait pouvoir s'imposer à chacun. Savoir qu'il est toujours préférable de consommer un vin naturel plutôt qu'un vin de négoce, même en restreignant la quantité au profit de la qualité. Car les prix élevés de tels vins ne permettent pas l'abondance chez la plupart des consommateurs, sauf dans ces petits territoires priviligiés que les citoyens envahissent de plus en plus à la belle saison pour y choisir entre autres bénéfices, celui de pouvoir consommer toute l'année leur vin personnel, hors commerce.

Les régions françaises ne manquent pas de savoureuses recettes au hasard des petites découvertes sur les bords de Loire, dans le Rhône ou le Bordelais, par exemple, pour ne citer que ces régions les plus privilégiées.

Nous soupçonnons fort les bons vins de chez nous d'être à l'origine d'un vieux dicton populaire, entre autres plus... corsés *In vino veritas !*

La bière

C'est une boisson naturelle et très nourrissante sur laquelle beaucoup d'hygiénistes se sont penchés avec intérêt. Trop souvent considérée à travers les mensurations respectables des « gros » consommateurs des pays de l'Est, cette boisson est souvent délaissée au profit du vin. Pourtant, elle fut appelée breuvage des Dieux. Nabuchodonosor aurait fait couler sur les autels des torrents de bière et Ramsès II déclarait avoir fourni aux Temples 466.308 cruchons de cette boisson très honorée.

Les vertus magiques de la bière dépassaient le cadre des bons vivants de l'Antiquité puisque les morts eux-mêmes se voyaient attribuer une cruche pleine afin, n'en doutons pas, d'agrémenter leur voyage dans l'au-delà...

Sa consommation remonte aux sources de la civilisation avec l'apprentissage de la culture des céréales. Les coquettes d'Égypte s'enduisaient de sa mousse qui possèderait d'excellentes propriétés. Hippocrate lui attribuait des vertus certaines en thérapeutique. Le fait même que ces vertus... étourdissantes, classent la bière parmi les boissons alcoolisées, ce qui est quelque peu erroné. En effet, son taux d'alccol est faible : 3 à 5° environ, selon les uns. Pourtant, d'autres hygiénistes prétendent que son taux d'alcool ne favoriserait pas la digestion auprès de certains aliments. Le houblon, par sa richesse alimentaire, serait en partie, cause de ces effets. Par ce fait, la valeur calorique de la bière est égale à celle du lait.

Protides, glucides, vitamines principales telles que B 1, B 2, PP, entrent dans sa composition. Malheureusement, il n'est pas possible de préserver les vitamines B 1 et C, détruites en partie au cours de la préparation. Mais la richesse de la levure et celle de l'orge sont si élevées que l'on y compte encore sept vitamines essentielles avec les oligo-éléments. Cette teneur en éléments nutritifs principaux peut classer la bière parmi les aliments. Un demi-litre de bière vaut 130 g de pommes de terre ; 95 g de bœuf ; 250 g de morue ; 15 g de beurre, 50 g de pain, 180 g de lait et un œuf et demi.

La bière est conseillée aux femmes enceintes auxquelles elle apporte parmi les éléments concentrés favorables à la vie de l'enfant, protides, glucides, minéraux dont le phosphore, le calcium et le magnésium sont les plus importants. Parmi ses multiples qualités, notons qu'elle favorise la digestion (cet avis est controversé, nous l'avons vu plus haut) et exerce un effet sédatif sur le système nerveux. Les troubles gastro-intestinaux peuvent également en bénéficier, grâce aux résines amères du houblon et ses vitamines.

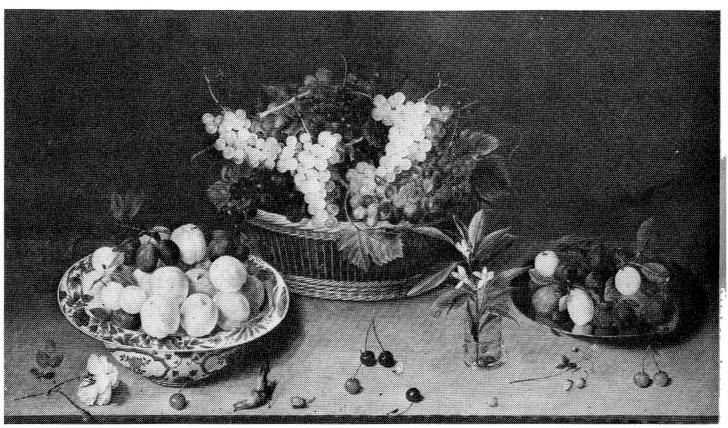
Un litre de bière contient la ration normale de vitamines du groupe B nécessaire à une personne dont les besoins sont moyens. Cependant, sa consommation est fonction de sa tolérance pour les raisons de digestion citées. Il sera préférable de la choisir peu alcoolisée. Certaines préparations diététiques font également ressortir une bière de régime dont le taux d'alcool est nul.

Les jus de fruits

Il s'agit des jus de fruits très recommandés par nombre de médecins et hygiénistes en raison de leur grande richesse en vitamines. Mais il convient de se méfier d'un engouement dirigé dans le même sens et qui tendait à en faire un usage exclusif, par crainte de favoriser un excès d'acidité préjudiciable au système digestif. Cependant quelques cures, notamment celle du jus de raisin, peuvent être entreprises avec succès. Celui-ci, en effet, possède le plus de vertus nutritives originales. Riche en calories, il contient 20 % de sucres, d'importantes quantités d'acides organiques et des vitamines très intéressantes : P, B, C.

La conservation chimique des jus de fruits commerciaux intervient, là encore, dans leur restriction. C'est pourquoi il sera toujours préférable et dans la mesure du possible de procéder soi-même à l'élaboration des jus de fruits dont la fraîcheur augmentera toujours la qualité, ou de s'assurer – cela existe – de la pureté de leur fabrication.

Nature morte de Soreau. De la peinture précieuse des fruits se dégage le plaisir du délectable.



Le thé

La légende et le réel se partagent l'histoire du thé qui se confond avec celle des civilisations.

Trois mille ans avant l'ère chrétienne, un empereur chinois, enchanté du parfum dégagé par les feuilles de l'arbre à thé, fit de ce breuvage sa boisson favorite. Une anecdote charmante vient fleurir l'origine de cette connaissance. L'empereur, dit-on, se trouvait sous cet arbre, une tasse d'eau chaude à la main, quand une feuille de thé voltigeante vint se poser sur le liquide. Humant ce mélange inattendu avec intérêt, ce tout-puissant personnage en fit son ordinaire sans prévoir l'engouement universel des civilisations à venir.

Ceci nous amène aux statistiques chères à notre époque. Un Anglais, par exemple, consomme en moyenne jusqu'à vingt tasses de thé par jour alors qu'un Français en boit la même quantité... par an. Ceci n'est qu'une évaluation générale car nombre d'Anglais n'en sont pas au chiffre précité alors que d'autres le dépassent. En parallèle, bien des Français ne peuvent sentir cette tisane sans quelque grimace dédaigneuse. Par contre, l'heure du thé, dans certaines entreprises privées, est religieusement respectée et appréciée tout comme chez nos voisins d'Outre-Manche où elle est l'un des phénomènes sociaux les plus étonnants.

D'autres statistiques viennent confirmer ce fait, en général. Si l'on calcule en tasses de thé la consommation dans le monde, cela représente environ 500 milliards de tasses soit au moins 170 tasses par an, presque une tasse tous les deux jours pour chaque habitant du globe ! Environ 14.000 tasses de thé à la seconde...

L'empereur de Chine serait sidéré des ramifications mondiales de la **cueillette impériale** ainsi nommée par les jeunes filles chinoises à cette époque lointaine.

Au IVe siècle, la petite feuille balladeuse a fait son chemin. Le thé est devenu une boisson populaire. Connu au Japon dès le XIIIe siècle, sa consommation donne lieu à un cérémonial particulier. Marco Polo fût sans doute le premier européen à faire sa connaissance. Puis les expéditions diverses apportent le thé en pays Mongol, en Iran, en Russie, et dans le monde musulman avant de s'introduire en Europe où la Hollande s'y intéresse la première. La Grande-Bretagne la suit avec la sympathie que l'on connaît !

Ses vertus stimulantes en firent un breuvage rapidement apprécié puisque c'est un médecin français qui l'introduisit le premier dans les palais vers le milieu du XVIIe siècle. Racine, Mme de Genlis en furent parmi les premiers et illustres amateurs. Le sinistre Gengis Khan en fit un usage personnel cadré avec ses activités. On dit qu'il devrait une

partie de ses sanglantes victoires à la force de ses guerriers suractivée par le thé !

Les vertus diététiques de cette plante sont intéressantes. Les effets stimulants de la théine et de la théophylline facilitent l'idéation, l'attention, l'activité. C'est le breuvage idéal des intellectuels. Sous l'angle médical, ces deux principes ont un effet sur les reins et le cœur. Ils augmentent le débit des artères coronaires. Ainsi, les cardiaques peuvent le consommer en quantité modérée à cause de ses vertus stimulantes et des palpitations qu'il peut créer. Il active la circulation rénale d'où un pouvoir diurétique intéressant. D'autre part, **sa richesse en fluor apparaît comme un protecteur des dents contre la carie. Aucun autre aliment ne contient autant de fluor, à l'exception de certains poissons.**

Vu sous tous ces aspects, sans négliger l'attrait de son parfum, le thé mérite bien le nom de breuvage impérial... mais également excitant, c'est pourquoi il réclame une certaine modération d'emploi, surtout à certaines heures de la journée où il peut favoriser par ses effets, certaines insomnies. Il est d'ailleurs inutile, croyons-nous, de rappeler ce fait aux nerveux même si leur attirance est sincère. Dans ces derniers cas, les thés de Chine, plus doux, seront préférés.

Le café

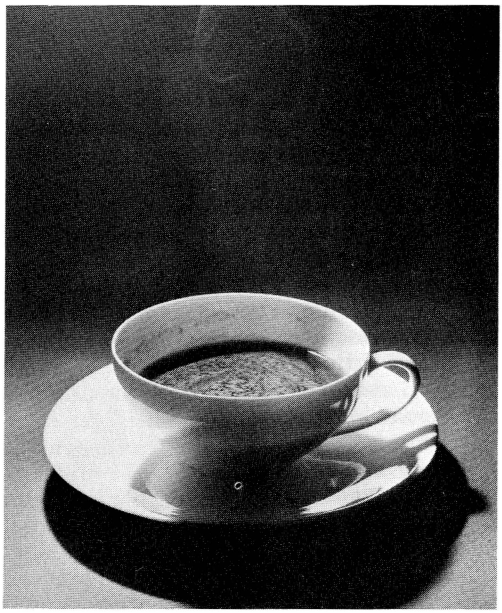
Celui-ci est sans doute originaire d'Éthiopie et c'est à Marseille que son nom a fait école en ouvrant boutique au XVII^e siècle.

Pourtant, une légende Yéménite ajoute, là aussi, une pointe pittoresque à la naissance de ce breuvage international. Elle remonterait au VIII^e siècle.

Un successeur de Mahomet eût à rechercher les causes d'un mystère surprenant. Les chèvres du Monastère s'étant livrées depuis quelques lunes à une sarabande endiablée, l'Imam suivit le troupeau sur place et découvrait bientôt une plante à l'aspect d'un rameau de laurier chargé de baies. N'ayant aucune connaissance en la matière il fit des expériences et celles-ci le conduisirent au but. Les baies grillées et réduites en poudre, le saint homme en but quelques gorgées en infusion et la révélation fut presque immédiate. Celle-ci allait bientôt réjouir le couvent et lui permettre de s'adonner à la prière sans somnolence...

La consommation du café est tout aussi considérable que celle du

thé, d'autant qu'ils se partagent l'un et l'autre les faveurs de l'arôme, les propriétés excitantes dont la majorité des travailleurs ne saurait plus se passer sans retomber selon eux, dans une torpeur de marmotte en hiver !



Pourtant, le café n'a pas de valeur nutritive. Sa « cote » tient essentiellement à ses phénomènes gustatif, odorant et excitant. A part son pouvoir d'augmenter l'énergie cardiaque et d'être un diurétique intéressant au même titre que le thé, le café possède beaucoup plus de propriétés négatives. Un chimiste allemand, Runge, isola la caféine en 1820. Celle-ci empêche le sommeil, favorise les palpitations, est nocive aux nerfs et détraque le foie. Il semble qu'à doses modérées, ses qualités soient plus appréciables que ses défauts, tout au moins chez nombre d'amateurs qui le classent dans les déités supérieures !

Si certaines privations peuvent paraître trop sévères, voire néfastes, il est possible de s'en remettre aux joies parallèles du « déca », celui-ci étant pratiquement dépourvu de caféine. Moins de 0,05 % au lieu de 2 g 30 du café intégral. Ses effets ont fait l'objet de tests dans un Institut de physiologie de Suisse. Le café décaféiné n'offre pas d'intolérances dans les cas de tremblement nerveux; pression artérielle et sensibilité cutanée. Il est cependant préférable de recourir au café en grains dont la valeur supérieure ne peut échapper aux amateurs et qui n'a pas subi de processus chimique de conservation des cafés en poudre.

Le café salvateur des dépressions passagères, mais le catalyseur des dépressions à longues échéances.

Quant au « crème » quotidien, c'est-à-dire le café au lait entré dans les mœurs du petit déjeuner, il n'est pas toujours toléré pour une raison assez simple et que l'on explique mal. Arrivé dans l'estomac, le lait mélangé au café se caille et l'amalgame produit des lourdeurs indigestes. Il serait plus simple de boire l'un ou l'autre, les échanges seraient meilleurs et l'estomac satisfait.

« La parfaite raison fuit toute extrémité,
Et veut que l'on soit sage avec sobriété. »

disait le grand Molière. Ceci restera toujours valable chez les gourmets...

LES RECETTES ET LES ALIMENTS QUI RETARDENT LES ATTEINTES DE L'AGE

Le fameux Comte de Saint Germain dont l'apparition assez récente sur les écrans ne semblait nullement le produit d'un ectoplasme... aurait donc vécu de très longs siècles tout en gardant une jeunesse éternelle. Malheureusement, le comte – le vrai – emporta dans sa tombe un secret fantastique dont aucun multimilliardaire n'a jamais pu profiter !

Énigme ? Farce savante ? Quoi qu'il en soit, ce très mystérieux personnage aura donné au monde l'illusion d'un passage extraordinairement prolongé parmi les humains.

Il aurait pourtant laissé, bien parcimonieusement et à prix d'or, une formule de tisane dont voici la recette, il en coûtera beaucoup moins de l'essayer :

Fleurs de sureau : 25 g. Semences de fenouil : 5 g. Semences d'anis : 5 g. Feuilles de séné : 25 g. Crème de tartre : 10 g. Le comte buvait ce mélange à raison d'un litre par jour... et ne serait pas mort de vieillesse. Noblesse oblige !

Un Sivani de l'Inde, au siècle dépassé, quant à lui, devrait sa longévité alerte à cette autre mixture :

Jus de citron, gimgembre frais et miel en parties égales à prendre tous les matins à jeun.

Puisque nous en sommes aux vieux remèdes, voici quelques recettes également très simples pour se composer une vieillesse sans problèmes, sinon heureuse...

Les écrivains Jean Fondin et Jane Audy ont puisé ainsi dans de vieilles lettres ces quelques recettes de derrière les fagots. Celle-ci a pour but de ragaillardir quand l'âge a déjà frappé :

Il suffit de plonger 80 g de feuilles de mélisse dans un litre d'honnête vin blanc et de laisser macérer deux jours. En boire quotidiennement deux verres à Bordeaux pendant un mois.

Un autre élixir de longue vie qui ne doit rien au monde de Saint Germain est celui-ci :

2 g de gentiane, autant de rhubarbe de Chine, de cannelle, de safran, de quinquina, d'agaric blanc et de zédoaire. Mettre à tremper dans un litre d'eau de vie de bons degrés, laisser ensuite macérer 24 heures au frais, y ajouter 20 g de feuilles d'aloès et 15 g de sucre et prendre de une à trois cuillers de cet élixir le matin à jeun.

– Monsieur, de quoi souffrez-vous ?
– De ce que je viens de prendre pour argent comptant les recettes ici énoncées !
– Mais encore ?
– De ce que je les ai prises toutes ensembles !
– Ah bon ! Dans ce dernier cas je peux quelque chose pour vous.

Georgia Knapp, quant à lui, vécut à l'envers. Ce vieillard de quarante ans devenait un homme jeune à quatre-vingts. Son secret ? Une diététique précise, des massages, une grande hygiène, une acupuncture adaptée, mais aussi une sorte de prescience géniale et subite sinon inspirée sur l'art de mieux vivre. Sa méthode est très complexe et pratiquement individuelle. Cependant, nous pouvons en retenir cette salade de vitamines :

« Hacher fin deux pommes de terre moyennes cuites à l'eau, un morceau de betterave rouge, 100 g de carottes rapées, un peu de navets, poireaux, radis, salsifis hachés très fin. Sur le quart d'une biscotte, frotter un côté à l'ail, l'autre à l'échalotte et le contour à l'oignon. L'écraser et mélanger à la salade. Ajouter trois rondelles de concombres ou de chou rouge, du cresson, deux olives, une tranche de pomme à estragon, fanes de carottes, feuilles de choux et d'épinards, cassis, menthe, verveine ou acacia peuvent y être ajoutés. Assaisonner sans poivre ni vinaigre ni citron, seulement à l'huile et au sel.

Ce concentré de la nature peut être alterné avec une recette que l'auteur a nommée la « georgiade » :

Faire chauffer à feu doux un lait non pasteurisé dans lequel on versera ce mélange : une petite cuiller à dessert de présure, une autre d'eau pure. Fouetter le lait en l'éloignant du feu à 35° environ, ceci pendant 30 secondes, puis le laisser reposer à proximité pour une température d'environ 25° pendant quatre ou cinq heures. Vous obtenez un fromage blanc dont l'égouttage du petit lait doit être effectué rapidement en passant le tout dans une passoire. Fouetter ce qu'il reste dans celle-ci en y ajoutant de l'eau jusqu'à la consistance désirée.

Ce fromage maison se fait encore chez certains conservateurs des vieilles traditions.

Un autre coup de fouet palliatif et préventif des atteintes de l'âge consiste à faire ce mélange :

40 g de Rhizomes de raifort. Baies de genièvre broyées : 20 g. Racines de gentiane : 20 g. Quassia amara : 15 g. Le tout dans un litre de vin macéré pendant dix jours en agitant chaque jour le mélange. Sucrer au miel. Boire un verre à porto pendant un mois et un jour sur deux.

Les Bulgares, qui comptent parmi eux de très nombreux centenaires, ne sont pas seulement les champions du **yoghourt** qu'ils consomment par bols entiers et quotidiennement, préservent ainsi à l'intestin une jeunesse sans défaillance, mais leur consommation **d'oignons** est également très élevée. Le langage populaire en fait le roi des légumes. Il n'est pratiquement aucun repas dans ces régions d'Europe centrale où l'oignon, en effet, n'ait sa place, une place d'honneur rendue en fonction de ses mérites. C'est un puissant diurétique, anti-rhumatismal, digestif. Il prévient les infections et stimule les centres nerveux, le système hépatique. Vermifuge, ses vertus sont également aphrodisiaques. Quand on connaît son inconvénient principal, il n'y a vraiment pas là de quoi en pleurer mais plutôt de s'en réjouir !

Parmi les aliments rajeunissants il faut noter en tout premier plan la **carotte** (dont nous avons déjà parlé). Si quelque dicton populaire ou malicieux s'y rattache, elle peut en effet en revendiquer le bien-fondé. C'est la meilleure concentration alimentaire en vitamine A. Le carotène qu'elle contient ou provitamine A agit sur la peau par son action stimulante sur une hormone qui intervient dans certaines fonctions de l'œil. Cette même vitamine A est également un facteur de rajeunissement et, pour le moins, de rafermissement des tissus. La carotte intervient également dans l'hépatisme et les troubles intestinaux, agissant avec **intelligence** dans les cas de relâchement ou

de constipation. Son jus peut être utilisé avec bénéfice en y ajoutant du citron. C'est là un coktail très agréable et qui constitue le meilleur des apéritifs, souvent employé dans les milieux suisses à l'avant-garde de la diététique.

Parmi les records de longévité mondiale, il convient de noter le cas d'un tout jeune vieillard danois, lequel, à cent vingt ans était uni à une jeunesse de quarante printemps après une existence fort agitée. Ail pilé, bouillies et pintes de bière étaient sa seule nourriture aux approches de la vieillesse. Il avait alors cent trente ans et devait s'éteindre à cent quarante-six ans en 1772 après avoir gardé le lit pendant quinze jours pour la première fois de sa vie. Il ne connaissait ni les médicaments ni les médecins. Son légume était l'ail. Par goût ? Instinct ?... Cela ne l'empêcha pas de garder quatre épouses successives et de les enterrer.

Notons également l'**ail** qui peut être considéré comme un antibiotique naturel, chassant les déchets de l'organisme en purifiant le sang. Peut-être ce centenaire et demi avait-il trouvé par la logique ce que des savants ont découvert par la science des siècles plus tard ?

André Lemaire, spécialiste des questions médicales, nous livre une recette de jeunesse bien connue des gens du nord. C'est la sève de bouleau. Cette région en possède de nombreuses forêts. Au printemps, la sève est recueillie par une saignée de l'arbre. Cette sève est riche en principes embryonnaires. Les pharmacies et rayons de diététique possèdent ce précieux élément, très simple à réaliser en cures.

Une découverte récente, celle d'un médecin Allemand, permet de développer l'arsenal déployé pour vaincre l'âge, sinon pour atteindre le rêve de l'homme : mourir en pleine jeunesse à cent ans !

Cette formule (presque) magique se compose d'extraits organiques, d'oligo-éléments et vitamines sous forme de dragées. Ces oligo-éléments, très importants dans le processus vital, sont des corps simples : cuivre, nickel, cobalt, argent, or, fer, zinc etc., lesquels doivent se trouver en quantités infimes dans notre corps. Ils sont apportés à celui-ci par les aliments naturels. Agents catalyseurs, ils forment la base de l'action des ferments qui assurent le transit digestif.

L'inventeur de cette pilule de jeunesse, le docteur Maimoff, déclarait à son sujet « L'homme moderne est soumis à des agressions constantes qui affectent son organisme, notamment vers la cinquantaine ou le métabolisme devient plus lent, ou le magnésium disparaît. Il faut compenser cette déperdition par les éléments vito-nucléiques. Ceux-ci produisant des réactions enzymatiques, permettent d'obtenir une très nette diminution de la fatigue, une atténuation de l'angoisse et l'amélioration des réactions névrotiques ».

Cette dragée expérimentée en France depuis 1968 dans les milieux hospitaliers a donné des résultats très encourageants dans une proportion de 74 %, les échecs atteignant à peine 9 %. La pilule de jeunesse est vendue dans 40 pays au rythme de 100 millions de dragées annuelles.

Le rêve du docteur Faust deviendrait-il enfin réalité ?...

UN « PRÊT A MANGER » SUR MESURES

Depuis les découvertes de la diététique, certaines formes alimentaires sont apparues suivant des règles d'hygiène précises, chacune ayant pour base de rétablir un équilibre compromis ou de préserver une santé sans histoire.

Chacune de ces méthodes est particulière et, comme autant de religions au noble principe, il convient d'y adapter son tempérament et ses goûts pour en tirer le meilleur.

Sorte de prêt à manger, il existe de nombreuses versions, depuis le biscuit basses calories des fanatiques de la ligne jusqu'à **la méthode Bircher-Benner** en passant par le **granivorisme,** le **carnivorisme,** le **végétarisme,** la **monodiète,** la **macrobiotique,** etc.

Le biologiste Marchessau les a classées en cinq catégories : **les régimes autolytiques, les régimes hypotoxiques, les régimes des sectes, les fantaisistes** et **les régimes médicaux.**

Ces derniers peuvent entrer dans la catégorie des thérapeutiques puisqu'ils sont placés sous autorité médicale dans une destination précise suivant la maladie. Sans sucre, sans sel, sans gras, ils sont à quelques exceptions près sensiblement les mêmes, ayant pour but de désintoxiquer l'organisme par la restriction d'aliments cuisinés nocifs.

Les régimes fantaisistes sont ceux dans lesquels l'engouement ou les horaires aussi restrictifs que les aliments eux-mêmes, peuvent parfois être considérés comme nuisibles car, bien souvent, aucune règle précise n'est appliquée. Le système sandwich-café, par exemple, pris à la sauvette sur un coin de comptoir et renouvelé quotidiennement, quand il n'est pas compensé par un autre repas équilibré, peut ruiner la santé d'une midinette et de bien d'autres. Il en est de même avec certaines galettes basses calories, lesquelles, pour des raisons d'esthétique bien souvent erronées, en arrivent à remplacer tous les repas principaux, sans tenir aucun compte des besoins de l'organisme en apport frais. Quant au **régime des sectes** et sans faire le tour du monde d'une religion de l'abdomen, nous nous en tiendrons

Un petit potager de campagne ou de banlieue, qui porte en lui toutes les richesses de la fraîcheur que des soins minutieux ont fait éclore.

Un magasin de produits diététiques. Ici doivent se presser non pas les fanatiques de « l'herbivorisme », du « granivorisme », du « végétarisme » et autres « abutistes » du régime, mais les gens pour qui le régime est surtout une affaire de santé.

(entre autres) aux carnivores purs. Un pharmacien fervent prétendait à son sujet que le foie humain trop déficient, interdit les sucres sous toutes leurs formes et réclame en premier lieu les viandes grillées, les poissons et le fromage en y ajoutant une verdure avec un jour de jeûne hebdomadaire.

A l'autre extrême, **céréalisme, végétarisme, fruitarisme,** prêchent évidemment pour leur... estomac et condamnent ce que les précédents ont adopté.

Dans **le granivorisme,** les céréales et plus particulièrement, le blé, le riz, sont considérées comme aliments majeurs essentiels. **La macrobiotique,** par exemple, en est l'une des versions puisque le régime est à base de riz. Quelques-unes de ces méthodes préconisent avec sagesse une mastication lente à un rythme déterminé avec précision.

Les régimes hypotoxiques sont destinés à nourrir sans encrasser. Ils sont composés de fruits, racines et feuilles vertes à 80 % et de sous-produits animaux à 20 %.

La monodiète en est l'une des versions puisque son but est le même, la désintoxication. Sa particularité est de concevoir une seule catégorie d'aliments pour le même repas, un jour ou davantage. Le

biologiste Marchessau souligne son intérêt en précisant qu'elle opère une épuration profonde de l'organisme et élimine les déchets toxiques. Son avantage est d'être mieux supportée que les jeûnes proprement dits et de se passer de toute surveillance médicale. Suivant la faiblesse organique un met trouve sa place particulière. Ainsi, la gastrite requiert la cure de pommes crues et rapées. Dans l'anémie les pêches crues remplacent très bien le foie de veau, tandis que dans l'hypertension la monodiète au riz complet est indiquée. Les melons et raisins intéressent plus spécialement les constipés. L'oignon est le grand favori des cardiaques (cru et bouilli). Des expériences très concluantes ont été faites à ce sujet (quarante à soixante oignons cuits quotidiennement et dix jours de suite ont été salutaires, entre autres, pour enrayer ou prévenir l'infarctus).

Parallèlement à cette méthode, **le régime Mono** est basé sur les propriétés uniques et riches de l'amande qui en constitue l'essentiel.

Condamné, traqué, malmené par le corps médical de cette époque – comme nombre de novateurs, Arthur Merrheim continue et progresse l'œuvre commencée malgré tout. Vers les années 1920, il met au point des dragées qui, à l'époque, eurent l'originalité d'être des compléments alimentaires. La méthode en était simple. Celles-ci se composent de certaines plantes difficiles à avaler et qui, enrobées, passent très bien. La mode en était lancée. La gamme des produits diététiques en comporte à l'heure actuelle un marché important.

La méthode Mono, à base de naturiste, élimine la viande et les produits animaux. L'aliment principal est un complexe de fruits secs. Il remplace absolument la nourriture carnée dans ses composants.

La méthode du docteur Bircher-Benner doit sa naissance à une histoire de pomme qui, cette fois, sera bénéfique... Sa femme en sera l'inspiratrice en lui glissant quelques tranches du fruit entre les lèvres lors d'une jaunisse excluant tout appétit chez le malade. Il poursuit ainsi ce régime insolite et retrouve appétit et santé.

Vivement intéressé par le problème de la nutrition, parallèlement à sa pratique médicale, il active ses recherches, tâtonne, emploie ses quelques connaissances diététiques de l'époque – nous sommes vers 1895 – et reconnaît l'inutilité de certaines pratiques. C'est une recette de Pythagore, trouvée dans un traité médical et composée six siècles avant l'ère chrétienne, qui l'inspire. Cette recette est un mélange de purée de fruits frais, de lait de chèvre et de miel. Il expérimente le système sur une grande malade avec l'accord de celle-ci. L'estomac se vide peu à peu de ses déchets, l'intestin reprend sa fonction normale. La malade est sauvée.

Bircher-Benner poursuit ainsi son œuvre et les succès se multiplient, confirment ainsi le bien-fondé de sa méthode. Mais ce chercheur veut aller plus loin que l'instinct où le hasard et fonder ses

succès sur des données scientifiques précises. Il poursuit donc des études de chimie et de physique conjointement avec ses découvertes en diététique. Il passe par Berlin, Dresde, Vienne, capitales entre autres, de renommée révolutionnaire. Ses connaissances sont ainsi étendues par les enseignements qu'il a puisés auprès de Freud pour la psychanalyse, et de Winternitz spécialiste de l'hydrothérapie. Du célèbre prix Nobel de chimie, le philosophe Allemand Ostwald, il retient, entre autres, une assertion intéressante : en absorbant des plantes, nous absorbons en même temps de l'énergie solaire.

Il expose ses travaux peu de temps après à la société médicale de Zurich, laquelle rejette absolument ses théories anarchiques... Désormais, il doit lutter seul, avec la complicité de ses malades, lesquels, devant les prodigieux résultats obtenus, vont se multiplier et amener le monde entier à sa clinique, laquelle fait désormais autorité à Zurich. Il meurt en 1939, non seulement réhabilité auprès des sommités médicales, mais honoré par les plus éminents professeurs dont l'un deux peut affirmer que les services rendus à la thérapeutique par Bircher-Benner sont d'un intérêt primordial par les enseignements apportés.

Cette clinique est la synthèse de la médecine basée sur une alimentation très étudiée et sur mesures. Son programme est très vaste. Sa base concerne, bien entendu, tous les fruits, légumes-fruits, légumes classés en plusieurs catégories, céréales, aromates, lait et dérivés, miel. Les recettes en sont variées et attrayantes au point d'y oublier sucreries, alcool et viande et même... la maladie dont il est interdit de parler !

Là, nous pourrons peut-être rejoindre Monsieur Coué et boucler la boucle en ce qui concerne l'art de bien se porter.

L'iriscopie est une méthode diagnostique fondée sur l'interprétation des signes iriens. L'œil est une véritable carte du corps où l'iriscopie peut lire les maladies corporelles qui se manifestent par des changements et des variations de la trame irienne.

L'IRISCOPIE

Comme son nom l'indique, l'iriscopie est la méthode d'observation et d'investigation de la partie colorée du globe oculaire, qui amène à formuler un jugement d'après les signes constatés sur sa surface. Ce jugement, d'ordre médical, est à la fois diagnostique et pronostique. L'iriscopie est née dans la seconde partie du dernier siècle.

HISTORIQUE

La légende veut qu'un jeune Hongrois, Ignaz Peczely, ait apprivoisé une chouette. Un jour, celle-ci se cassa la patte gauche. Le jeune Ignaz, la regardant attentivement, fut intrigué par l'apparition soudaine d'une transformation de la trame irienne de l'oeil gauche.

Devenu médecin, Peczely prit l'habitude d'observer les iris de chacun de ses malades, d'en noter soigneusement les différences ainsi que les modifications suivant le traitement, de comparer entre eux les divers signes relevés. Il en découvrit enfin la signification et les corrélations, et résuma l'ensemble de ses observations dans le premier traité d'iriscopie : *« Le diagnostic des maladies dans les yeux »*.

D'autres chercheurs vinrent, par la suite, compléter ses travaux. Citons notamment les Allemands Schlegel, Maubach, Schnabel ; le Suédois Liljequist, l'Américain Jensen, et, bien sûr, les Français : le

R.P. Wagner, archiatre de Pie XI, le Docteur Fortier-Bernoville, le Docteur Walter, et surtout le Docteur Léon Vannier.

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE SUCCINCTES DE L'IRIS

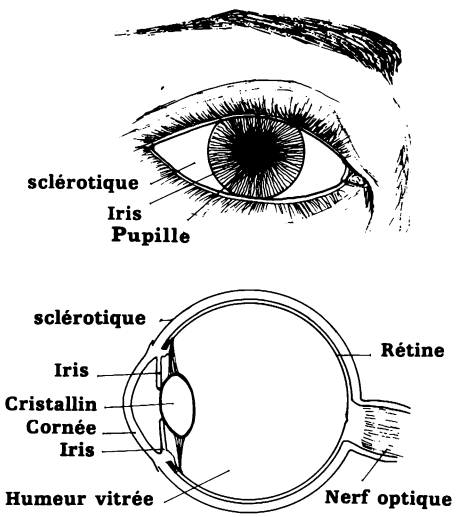


Figure I

(Figure I)

L'iris est la partie colorée du globe oculaire, ou, plus exactement, une structure circulaire rétractile, située entre la cornée et la face antérieure du cristallin.

Sa fonction : servir de diaphragme à l'appareil photographique qu'est notre œil. Le rayon lumineux passe ainsi à travers la pupille, qui se dilate ou se contracte de façon à le moduler, il traverse les différentes parties du globe oculaire pour atteindre enfin la rétine qui, à son tour, transmet au cerveau les impressions lumineuses.

L'opérateur qui règle ce diaphragme irien est notre système nerveux central. C'est le sujet lui-même qui, par l'intermédiaire de fibres nerveuses particulières, opère ce changement d'ouverture.

Il y a très longtemps que l'on connaît, bien sûr, cette fonction de l'iris. De même, il y a très longtemps que l'on interprète les altérations de cette mobilité irienne pour détecter certaines maladies. Déjà Galien, voici dix-huit siècles, avait observé un élargissement pupillaire considérable siégeant du même côté qu'une fracture du crâne. Les anciens connaissaient aussi, à l'inverse, le resserrement pupillaire d'un porteur de glaucome. Et ils avaient décrit ce que l'on nomme l'"hippus", à savoir une alternance rythmée d'accroissement et de contraction pupillaire, chez les personnes très émotives.

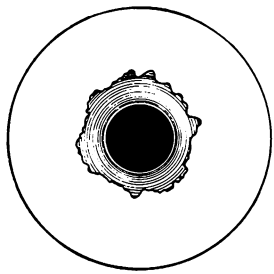
Ce n'est que plus tard que l'on put expliquer ces modifications du diaphragme irien.

(Figure II)

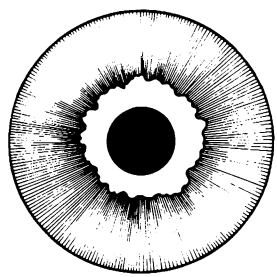
Afin de mieux tamiser une lumière trop vive ou, au contraire, capter une luminosité trop faible, il existe, dans l'iris, deux systèmes de fibres différentes commandées par deux systèmes de nerfs différents :

- une partie centrale, la zone pupillaire, est innervée par le système parasympathique, qui commande un réseau de fibres concentriques à la pupille. L'action de ce nerf fait contracter les fibres. Le sphincter irien se resserre alors, rendant la pupille plus petite. On dit que l'œil est en myosis ;

- une partie périphérique, la zone radiaire, qui forme la quasi-totalité de l'iris, est innervée par le système sympathique, qui commande un réseau de fibres radiaires. L'action de ce nerf contracte les fibres. Le sphincter irien s'élargit alors, rendant la pupille plus grande. On dit que l'œil est en mydriase.



Fibres concentriques de la zone pupillaire



Fibres radiaires

Figure II

LE DIAGNOSTIC PAR L'IRISCOPIE

Étude de la zone pupillaire

Comme nous l'avons vu, cette zone centrale de l'iris forme la circonférence qui limite la pupille, ou fenêtre ouverte de l'extérieur vers le fond du globe oculaire. La pupille apparaît ainsi comme une tache noire au centre de l'œil.

On dit communément qu'elle se contracte à la lumière, ou se dilate à l'obscurité. En réalité, ce sont les fibres circulaires, innervées

par le système parasympathique, qui agissent sur la zone centrale irienne, la faisant se rétracter ou l'élargissant, comme un rideau circulaire que l'on actiònne.

On conçoit, dès lors, que toute atteinte de cette commande nerveuse parasympathique se traduit immédiatement au niveau de la zone pupillaire de l'iris.

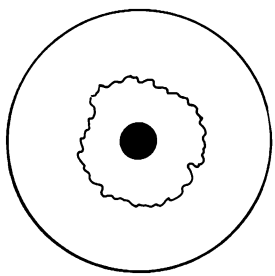
En iriscopie, nous distinguons deux atteintes bien différentes :

1°) **une atteinte aiguë accidentelle,** ne se traduisant que par des altérations de la pupille, qui peuvent parfaitement rétrocéder sous l'effet d'un traitement adéquat ;

2°) **une atteinte chronique** liée à un processus pathologique très profond et très ancien, où la zone pupillaire elle-même va se trouver remaniée, voire colorée ou dépigmentée en certains endroits. Elle sera beaucoup plus difficile à restaurer médicalement.

ATTEINTE AIGUË ACCIDENTELLE

Une maladie, une intoxication, un trouble neuro-végétatif transitoire peuvent donner une telle atteinte. Bien entendu, celle-ci peut être globale, intéressant toute la pupille qui se trouvera déformée "en bloc". A l'opposé, elle peut être partielle : un seul secteur de la zone pupillaire sera touché.



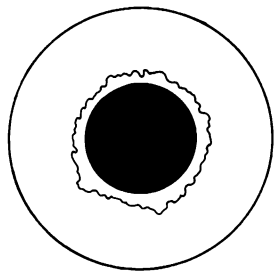
Myosis

MYOSIS - MYDRIASE
(Figure III)

Le seul examen de la pupille peut donner de précieux renseignements sur un sujet, du fait de l'atteinte totale de la commande des fibres circulaires.

- **Un œil en myosis** est l'apanage d'un sujet à dominante para-sympathique, c'est-à-dire fatigué. Un sujet comateux peut également être en myosis. L'alcoolique invétéré, le morphinomane également. Mais aussi, à l'état normal, physiologique, l'homme endormi.

- **Un œil en mydriase** est l'apanage d'un sujet à dominante sympathique, c'est-à-dire crispé, anxieux, voire hystérique. L'homme qui a peur présente une brusque mydriase. Certains drogués (cocaïne, marijuana, amphétamines) présentent aussi cet élargissement pupillaire. Mais la mydriase peut également être physiologique : lors de brusques accès douloureux, la pupille s'agrandit en effet. De même, la mydriase accompagne toujours la myopie.



Mydriase

Figure III

On recommande, lors de l'apprentissage des arts martiaux, de regarder l'adversaire dans les yeux pour connaître le moment où il va attaquer. Car au moment où il se met en action, sa pupille présente un brusque myosis. La peur, elle, provoque une mydriase.

- **L'hippus** est l'alternance rapide de mydriase et de myosis. Nous avons vu plus haut qu'on le trouve chez les personnes très émotives. Mais il existe aussi dans les syndromes dépressifs, dans certaines méningites, dans certaines épilepsies. On voit donc combien ce simple signe peut amener d'hypothèses.

- **Un œil en mydriase et l'autre en myosis** est un signe de maladie nerveuse telle qu'encéphalite, accidents cérébraux.

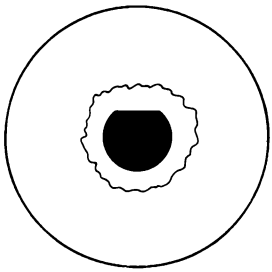
- Enfin l'œil peut n'être **ni en myosis, ni en mydriase.** La pupille ne se contracte pas à la lumière et ne s'élargit pas à l'obscurité. Cette paralysie se retrouve lors du glaucome aigu, ou en présence d'une intoxication par les barbituriques.

DÉFORMATIONS PUPILLAIRES

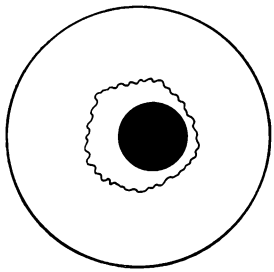
Elles sont liées à l'atteinte partielle des fibres circulaires parasympathiques.

Il s'agit soit d'une paralysie, soit, au contraire, d'une hypertonie. La paralysie se traduit par les aplatissements, l'hypertonie par les déformations de la pupille.

Figure IV

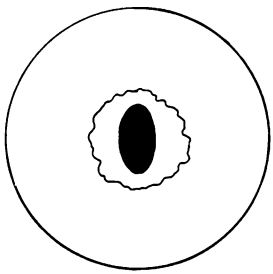


Déformation pupillaire : aplatissement

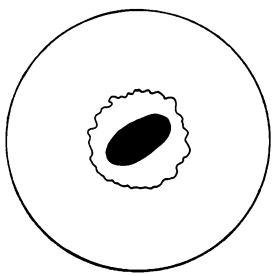


Décentrement pupillaire

Figure V



Déformations pupillaires ovalaires



Aplatissements pupillaires : (Figure IV haut)

Ils peuvent siéger dans n'importe quelle partie de la pupille. Le cercle irien y présente alors un aplatissement net.

La localisation de cet aplatissement permet un diagnostic. Ainsi, un mélancolique présentera un aplatissement à une certaine partie de la pupille, au contraire d'un asthmatique qui aura un aplatissement dans une autre partie.

Déformations pupillaires : (Figure V)

La pupille est étirée en forme d'oeil de chat. C'est la direction du grand axe de l'ovale ainsi formé, oblique, horizontal ou vertical, qui donne le diagnostic, selon que l'on soit en présence d'un sujet ayant, par exemple, un trouble circulatoire cérébral, une dépression, etc...

Décentrements pupillaires (Figure IV bas)

A la différence des déformations, ici, la pupille demeure parfaitement arrondie. C'est la trame irienne qui est hypertrophiée dans certains secteurs, et la pupille peut alors être décentrée dans le plan vertical ou horizontal. Comme pour les aplatissements pupillaires, le diagnostic sera établi selon la direction du décentrement (vers le front, le nez, la pommette ou la tempe) et selon le secteur irien intéressé.

ATTEINTE CHRONIQUE PROFONDE

Toute maladie qui mettra en hyperactivité prolongée le système nerveux parasympathique aura une répercussion au niveau de cette zone pupillaire. Cette répercussion chronique se traduira par deux types morphologiques distincts :
- une transformation de son relief,
- des colorations anormales siégant à sa surface.

TRANSFORMATION DU RELIEF

A l'examen de l'œil, le bord périphérique de la zone pupillaire, ou collerette, peut sembler plus ou moins moussu ou, au contraire, tranchant et acéré.

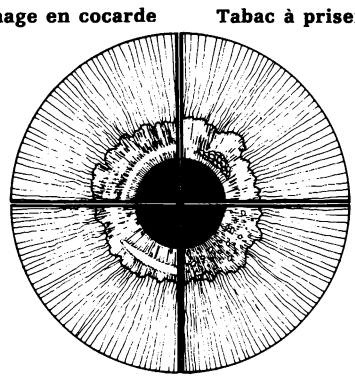
L'atténuation du relief va de pair avec une déperdition d'énergie qui entame les réactions de défense contre les maladies. L'exagération du relief indique, au contraire, que les réactions de défense sont trop fortes, dépassant leur but. Cela ne veut pas dire que le sujet présentant une atténuation du relief de la collerette est plus malade que celui qui en présente une exagération. Ils peuvent même avoir tous deux une maladie identique. Mais leur réaction à cette maladie sera différente : le premier aura une forme plus torpide, avec moins de fièvre mais plus de fatigue, et une convalescence plus longue ; le second aura une température élevée, un tableau clinique plus bruyant, mais plus court que le précédent, et sera sur pied plus vite.

COLORATIONS ANORMALES **(Figure VI)**

Certaines maladies chroniques, toujours de nature parasympathique, peuvent se traduire par des régions plus ou moins colorées sur la zone pupillaire :

- **Image en cocarde :** Une partie circulaire se trouve dépigmentée, donc plus claire. On trouve cette image chez les sujets porteurs d'une colopathie parasitaire.

- **Tabac à priser :** Ce sont de petites



Colorations anormales

Figure VI

taches de couleur brun-rouge, ressemblant à de la cannelle ou du tabac à priser, qui parsèment cette zone pupillaire. Elles dénotent des troubles digestifs, surtout pancréatiques.

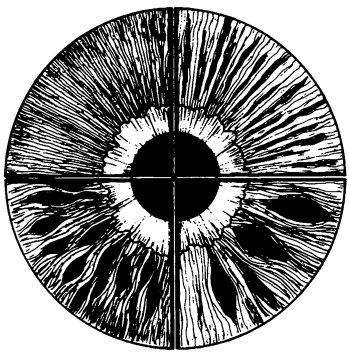
- **Image de Tanezrouft :** De petits trous minuscules, de couleur jaune d'or, ponctuent toute cette aire. C'est un signe de moindre résistance aux infections tuberculeuses.

- **Anneau tachyphagique :** Il donne l'impression d'un coup d'ongle rayant la partie périphérique de cette zone pupillaire. Toujours retrouvé chez ceux qui mangent trop vite, il est un signe constant d'aérophagie.

Étude de la zone radiaire

Elle forme la majeure partie de l'iris. Innervée par le système nerveux sympathique, elle est composée de fibres radiaires. L'interprétation de la disposition de ces fibres permet certains diagnostics.

Trame tonique **Trame lâche**



Trame lacunaire **Trame vacuolaire**

Différentes textures iriennes

Figure VII

DIFFÉRENCES DE TEXTURES IRIENNES **(Figure VII)**

L'étude de la texture de cette zone radiaire renseigne sur l'état général du sujet, sur sa constitution, sur sa résistance vitale, sur ses réactions de défense.

Quatre stades peuvent se retrouver :

– Les différentes fibres sont parfaitement accolées les unes contre les autres, donnant à l'iris un aspect compact, de densité uniforme. La surface semble lisse. La pigmentation est unie et égale. On dit que **la trame est tonique.** Le sujet qui présente de tels iris se trouve en excellente résistance vitale. Il a d'excellentes réactions de défense contre la maladie. Il est parfaitement sain.

- Les différentes fibres sont nettement distinctes, décollées dans de nombreuses zones, laissant apparaître entre elles des espaces fusiformes. On dit que **la trame est lâche.** Le sujet porteur de tels iris a une résistance vitale moyenne. Ses réactions de défense sont émoussées. Il présente un état morbide qu'il est prudent de surveiller.

- Les différentes fibres s'écartent les unes des autres, laissant entre elles des espaces ovales. On dit que **la trame est vacuolaire.** Ceci dénote un organisme déficient, aux réactions de défense amoindries et résistance vitale diminuée. Il faut le traiter sérieusement.

- Enfin, les différentes fibres sont plus ou moins rompues, donnant une image d'iris littéralement troué. On dit que **la trame est lacunaire.** C'est l'indice d'un organisme qui s'épuise, dépourvu de résistance vitale et de défenses valables. Il faut le soigner énergiquement et sans délai.

DÉFORMATIONS DE LA TRAME IRIENNE **(Figure VIII haut)**

Si l'on peut faire un pronostic en considérant la densité de la trame irienne, les déformations de cette trame signent, elles, un diagnostic. En effet, les données empiriques de l'iriscopie permettent d'évaluer la gravité d'une atteinte organique par la taille, le nombre et l'emplacement de ces déformations. Elles sont de deux types : inflammatoires, se traduisant par un relief ; catarrhales, au contraire en dépression.

Signes inflammatoires :

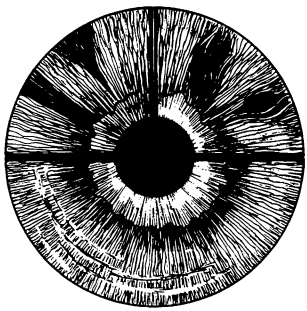
Ils représentent l'atteinte initiale d'une maladie donnée. Ce sont des reliefs en forme de bandes plus ou moins larges, ou de triangles à base périphérique. Ils se traduisent par une modification de la teinte originelle de l'iris.

L'inflammation chronique donne une image où la teinte originelle irienne est accentuée. Au contraire, l'inflammation aiguë se présente en clair dans les yeux bleus, en jaune ou vert dans les yeux marron.

Signes catarrhaux :

Ils représentent des syndromes lésionnels. Ce sont des creux, de teinte plus foncée que le reste de la trame irienne, de taille variée, mais toujours géométriques puisque constitués par l'écartement des fibres radiaires.

Signes inflammatoires **Signes catarrhaux**



Anneaux de crampe

Déformation de la trame irienne

Figure VIII

ANNEAUX DE CRAMPE
(Figure VIII bas)

Il s'agit là d'une altération très particulière de la trame irienne radiaire. On peut remarquer, dans certains iris, des cercles concentriques, soit continus, soit interrompus, toujours à la périphérie du champ irien, en général en sa partie inférieure.

Leur teinte est plus claire, et tranche toujours nettement sur la surface sous-jacente. Ils semblent être rajoutés sur les iris bleus et prennent quelquefois l'aspect de jolis filaments blanc brillant. Ils semblent par contre être gravés sur les iris bruns et sont alors bleuâtres, verdâtres ou jaunâtres.

Certains iridologues les ont dénommés "anneaux cardiaques" parce qu'ils en font la signature de certaines cardiopathies. D'autres, et en particulier les auteurs allemands, y voient un signe de spasmes douloureux, d'où le nom d'"anneaux de crampe" qu'ils leur ont donné. D'autres, enfin, les considèrent comme la traduction irienne d'états névropathiques.

En fait, ils traduisent simplement un état d'activation de la commande sympathique. On les retrouve d'ailleurs constamment dans la mydriase..

Leur signification dépend de leur localisation : les anneaux de crampe qui font le tour de l'iris dénotent un sujet spasmé, énervé, crispé : on dit que le malade est orthosympathicotonique. Mais le plus souvent, ils se cantonnent dans un secteur bien défini. Nous verrons plus loin qu'il existe une somatotopie irienne, c'est-à-dire que chaque point de l'iris est connecté, neurologiquement parlant, avec une certaine région du corps. Les anneaux de crampe impliqueront alors un état orthosympathicotonique du groupe d'organes sur lequel ils se projettent. Ils signent, par exemple, et selon le quadrant de l'iris où ils se trouvent :

- spasmes divers musculaires,
- angoisses, asthme ou douleurs cardiaques,
- crampes dans les jambes, ou encore colite spasmodique,
- etc...

COLORATIONS DE L'IRIS

Nous savons que cette partie radiaire donne à l'iris sa coloration.

La teinte originelle n'a aucune signification pathologique. Elle est le plus souvent d'origine raciale, les types méditerranéen et alpin ayant un iris brun ; les nordiques et lotharyngiens un iris bleu.

De plus, la coloration irienne obéit aux lois génétiques. Certains mélanges iriens doivent leur particularité à la diversité colorimétrique des yeux de leurs ascendants.

Enfin, il semble exister des zones, distinctes selon le sexe, qui pourraient présenter une coloration différente, résurgence de particularités raciales ou purement fortuites, mais toujours liées au sexe. Ainsi peuvent être rassurés ceux qui présentent une "hétérochromie". Ces colorations anormales ne sont nullement pathologiques et ne veulent pas plus signifier une syphilis, un cancer, qu'une prédisposition aux engelures ou aux coups de soleil.

Nous avons vu, ci-dessus, que certaines altérations de la trame irienne pouvaient modifier la teinte originelle de l'iris. Ce sont les **signes inflammatoires** qui forment des plages linéaires, quadrilatères ou triangulaires, plus claires ou plus foncées que l'environnement en fonction de leur ancienneté.

Il existe des colorations anormales siègeant non plus sur l'iris, mais sur la cornée, c'est-à-dire la paroi antérieure, transparente, de l'oeil. Non pas toute la cornée, mais seulement à sa partie périphérique, bordant l'iris.

On retrouve parfois une surcharge blanchâtre, très particulière, qui vient cacher la partie la plus périphérique de l'iris, et dont la photographie N° 4 est une remarquable illustration : le **gérontoxon.** Il signe une sclérose vasculaire. Mais il n'a pas la signification d'artériosclérose ou de syphilis que certains iridologues ont voulu lui donner. Il est tout à fait normal chez le vieillard (v. page 165).

D'autres surcharges cornéennes, que l'on peut prendre pour des colorations périphériques de l'iris, sont également parfois retrouvées à l'examen de l'oeil. Citons-en trois parmi les plus importantes :

- **le cercle péri-irien blanc sale,** souvent confondu avec le gérontoxon, et qui signe tout simplement une intoxication par bicarbonate de soude. On retrouve cette image chez les gros mangeurs souffrant de brûlures d'estomac qu'ils calment, pour un temps, par de massives ingestions de bicarbonate ;

Ci-contre, Photo n° 1 : Œil droit d'un jeune garçon de douze ans. Même à cet âge, l'iris peut montrer des signes de maladie : présence de grosses géodes dans le secteur pulmonaire (à 9 heures à gauche), de la trachée et de la plèvre (à 3 heures à droite), et enfin du dos (à 4 heures à droite). Photo n° 2 : Œil droit d'un homme de quarante ans, présentant une grosse collerette (signe de fatigue), ainsi qu'un liseré bleu-vert péri-irien (signe d'énervement). Photo n° 3 : Œil droit de jeune femme de trente cinq ans, présentant une décentration pupillaire gauche, signe d'une affection pulmonaire. Photo n° 4 : Œil gauche d'un vieillard présentant un anneau blanchâtre péri-irien : le géron-toxon. C'est le signe d'une sclérose des vaisseaux sanguins.

- **l'anneau de Kayzer-Fleischer,** péri-cornéen, d'un magnifique vert, traduisant une affection héréditaire liée à une erreur congénitale du métabolisme du cuivre, la maladie de Wilson ;
- **la pigmentation brunâtre,** indice d'une atteinte rénale.

Ces surcharges semblent bien être liées à un apport de substances pathogènes par les voies sanguines qui viennent irriguer l'iris, d'où leur siège périphérique, près de la sclérotique, dans la région appelée le « limbe ».

Par contre, il existe, sur l'iris même, des *taches colorées* dont on ignore le mode d'apparition et qui signent un état pathologique précis. On peut les diviser schématiquement en trois groupes : les taches toxiniques, les taches médicamenteuses et les taches pathognomoniques.

Taches toxiniques :

Elles reflètent simplement un mauvais état d'élimination toxinique, correspondant à ce que les homéopathes nomment la psore. On entend par là une sorte d'auto-intoxication.

La topographie de ces taches n'a aucune importance. Elles sont grosses, visibles à l'œil nu, toujours foncées et de teinte homogène.

Taches médicamenteuses :

Consécutives à des abus de médicaments, elles siègent le plus souvent dans les secteurs digestifs, c'est-à-dire dans la partie inféro-externe ou supéro-interne de l'iris.

Elles se présentent sous forme d'amas floconneux, et de coloration particulière :

- rouille, en cas d'intoxication iodée,
- blanc éclatant en cas d'intoxication arsenicale,
- jaune, en cas d'intoxication à l'aspirine ou la quinine,
- jaune verdâtre, en cas d'intoxication au soufre,
- gris métallique, en cas d'intoxication mercurielle ou au plomb.

Taches pathognomoniques :

Ce sont à la fois les plus variées, et celles dont la valeur diagnostique est la plus grande ; mais elles sont aussi les plus difficiles à voir, car nécessitant un appareillage spécial. Moins étendues et nettes que les taches toxiniques, mais moins floues que les taches médicamenteuses, elles se présentent sous diverses formes, et sont de couleurs

Pour faciliter le repérage et la localisation des divers organes, il a été convenu de regarder l'iris comme on le ferait d'un cadran de montre. On a donc divisé le champ irien en douze secteurs, numérotés dans le sens des aiguilles d'une montre. Ainsi, on parlera de midi quand on regardera la partie toute supérieure de l'iris, vers le front ; de six heures pour la partie tout inférieure, vers la pommette ; neuf heures signifiera que l'on étudie la partie latérale de l'iris, du côté des tempes ; trois heures localisera la partie centrale, du côté du nez.

IRIS GAUCHE **(Figure IX)**

Secteur de midi : C'est le secteur cérébral. Les os du crâne se projettent à la périphérie de l'iris, le cerveau occupant le reste du secteur, avec sa partie frontale vers 11 heures, et sa partie occipitale vers 1 heure.

Secteur de 1 heure : Dans ce secteur, se projettent d'une part les centres de l'audition et de l'équilibration (cervelet gauche, tronc cérébral) : c'est pourquoi un cervelet et un tronc cérébral sont représentés sur la figure. D'autre part, et plus près de 2 heures, on trouve la représentation de la nuque, puis de la face, dans leur projection non trigéminale.

Secteur de 2 heures : En bordure de 1 heure, se trouvent langue et thyroïde ; puis l'omoplate et la clavicule légèrement plus au centre de l'iris, vers la pupille. Enfin, vers 3 heures, le membre supérieur.

Secteur de 3 heures : C'est la partie thoracique, médiastinale. S'y étagent, de la périphérie jusqu'au centre de l'iris :
- les côtes, ou gril costal, sur une bande étroite,
- les lobes pulmonaires,
- le cœur, central,
- le sein, lui, est projeté dans le petit espace à peu près triangulaire laissé entre le membre supérieur et le poumon.

Secteur de 4 heures : C'est l'aire stomacale. Le diaphragme se projette à la limite de cette zone et de celle, médiastinale, sus-jacente. Comme dans les secteurs suivants, la bordure périphérique de l'iris est occupée par la projection des muscles antérieurs du tronc.

Secteur de 5 heures : Il est essentiellement digestif :
- le pylore est à la limite, vers 4 heures,

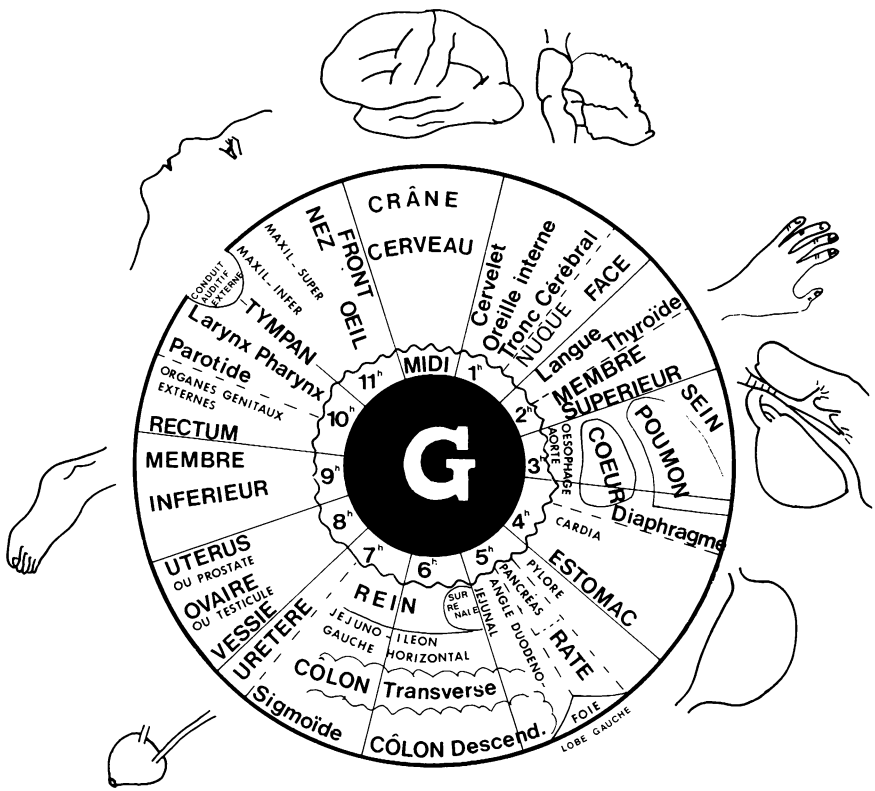


Figure IX **Iris gauche**

- lobe gauche du foie, rate, puis corps du pancréas se projettent au milieu du secteur,
- des projections intestinales occupent la partie inférieure du secteur : angle colique gauche à la périphérie, angle duodéno-jéjunal au centre.

Secteur de 6 heures : Il est divisé en quatre portions :
- *le quart central,* près de la collerette, est occupé par la glande surrénale ;
- *le second quart,* par le jéjuno-iléon gauche horizontal ;

- *le troisième quart* est occupé par le côlon transverse ;
- *le dernier quart,* périphérique, par le côlon descendant.

Secteur de 7 heures : Il est également, en majorité, divisé en quatre portions :
- *le premier quart,* central, près de la collerette, est occupé par le rein ;
- *le deuxième quart,* par la suite du jéjuno-iléon gauche horizontal ;
- *le troisième quart,* par le milieu du côlon transverse ;
- *le quatrième quart,* périphérique, par le sigmoïde. L'uretère forme une bande radiaire à la limite du secteur, vers 8 heures, réunissant, comme dans le corps humain, le rein à la vessie.

Secteur de 8 heures : Il est uro-génital :
- la vessie se projette vers le secteur de 7 heures ;
- l'ovaire, ou le testicule, occupe une bande médiane ;
- utérus, ou prostate, se trouve proche du secteur de 9 heures.

Secteur de 9 heures : Il est dévolu au membre inférieur, le pied étant à la périphérie de l'iris.

Secteur de 10 heures : Il est divisé en deux parties bien différentes :
- la moitié inférieure correspond aux projections du rectum et des organes génitaux externes ;
- la moitié supérieure est dévolue à une tout autre projection nerveuse : celle de la parotide, du larynx et du pharynx. Le conduit auditif externe et le tympan se projettent à la limite des secteurs de 10 et 11 heures.

Secteur de 11 heures : Il est essentiellement trigéminal : c'est l'aire de projection du visage, le front vers le milieu, le maxillaire inférieur vers 10 heures, l'œil étant médian.

IRIS DROIT **(Figure X)**

Nous devons tenir compte du fait que, ici, la somatotopie est à l'inverse de la rotation horaire. Aussi commencerons-nous notre description à midi, comme pour l'iris gauche, mais nous poursuivrons notre étude en rétrogradant d'heure en heure.

Secteur de midi : Comme dans l'iris gauche, il représente le cerveau.

Secteur de 11 heures : Comme dans son homologue, on trouve le cervelet droit, le tronc cérébral, et les formations auditives et

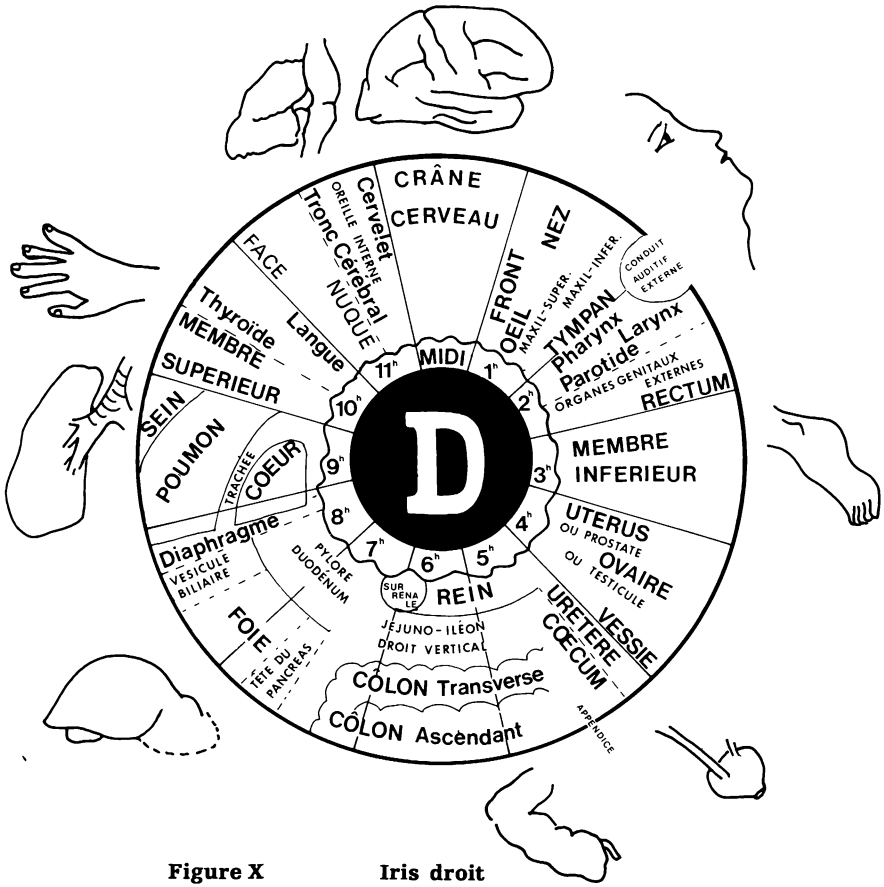


Figure X **Iris droit**

d'équilibration de l'oreille droite, ainsi que les projections non trigéminales de la nuque et de la face.

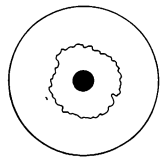
Secteur de 10 heures : Comme à gauche, nous retrouvons langue, thyroïde et membre supérieur.

Secteur de 9 heures : Entre la marge étroite périphérique du gril costal et un très petit espace central, réservé au cœur droit, se situent les lobes du poumon droit. Comme à gauche, le sein est en bordure de l'iris, entre poumon et membre supérieur.

Secteur de 8 heures : Il est essentiellement digestif :
- le diaphragme forme la limite avec le secteur de 9 heures ;
- le tiers central, près de la collerette, est le siège du pylore, puis du duodénum ;
- dans les deux tiers périphériques, la vésicule biliaire se projette dans une bande médiane, le foie occupant le reste du secteur et débordant sur celui de 7 heures.

Secteur de 7 heures : Il est aussi digestif :
- le tiers central, près de la collerette, est occupé par la projection du duodénum.
- les deux tiers périphériques sont occupés par le foie, par la tête du pancréas, médiane, et enfin par l'angle colique droit, proche du secteur de 6 heures.

Tous les autres secteurs sont les homologues des secteurs gauches, mais en sens inverse.



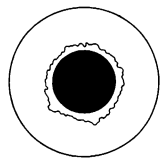
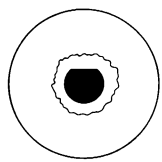


Figure III



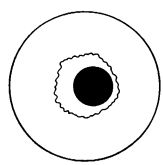
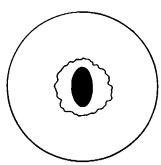


Figure IV



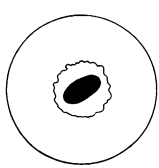


Figure V

Somatotopie de la zone pupillaire

Contrairement à la plupart des iridologues, nous n'y voyons pas la projection de l'estomac et de l'intestin. Pour des raisons que nous exposerons en détail dans un ouvrage uniquement médical, nous considérons que la zone pupillaire est la projection du seul système nerveux autonome parasympathique, comme nous l'avons exposé plus haut. Et c'est déjà bien suffisant, car les données cliniques que nous pouvons y lire sont nombreuses et instructives. En effet, cette zone pupillaire représente le clavier le plus étendu des fibres autonomes qui régularisent principalement les organes digestifs (d'où la confusion qui fut faite), mais également tous les autres systèmes viscéraux et sensoriels.

Sa somatotopie correspond à celle de la zone radiaire. C'est l'explication des déformations pupillaires que nous avons décrites plus haut :

- lorsqu'un organe est anormalement gorgé de sang (donc sous l'influence du parasympathique), cela se traduit par un accroissement pupillaire caractéristique **(Figure III) ;**

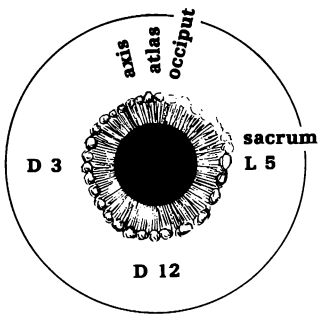
- une maladie chronique sévissant non plus sur un organe isolé, mais sur tout un système va se traduire, elle, par l'accroissement global de la zone pupillaire qui décentrera ou déformera la pupille **(Figures IV et V) ;**

– un syndrome d'orthosympathicotonie localisée va, au contraire, contracter une zone pupillaire localisée, et, de ce fait, décentrer ou déformer la pupille, mais avec l'apparition, dans la zone radiaire, des anneaux de crampe sympathicotoniques **(Figure VIII bas) ;**

– enfin, une orthosympathicotonie généralisée va contracter globalement toute cette zone pupillaire, réalisant la mydriase classique déjà décrite.

SOMATOTOPIE DE LA COLLERETTE

C'est le plan de raccordement des deux zones pupillaire et radiaire. Il est formé par des amas arrondis ou allongés concentriquement, souvent jaunes, quelquefois plus foncés. Chez les sujets jeunes ou, à l'opposé, chez les vieillards, il n'existe pas d'amas proprement dits, mais une densification arrondie de fibres circonscrivant un aspect vacuolaire de la zone radiaire. *C'est la projection du système vertébral.* **(Figure XI).**



Projection du système vertébral (iris droit)
Figure XI

Il ne fait pas le tour complet de l'iris. Il s'arrête en effet à la partie médio-nasale (à 3 heures pour l'iris droit, à 9 heures pour l'iris gauche). Le quadrant supéro-interne de chaque iris ne comporte de ce fait aucune représentation vertébrale.

Aucune vertèbre n'occupe de surface identique. Au fur et à mesure que l'on se rapproche du champ nasal, leur traduction irienne s'étale davantage. Les vertèbres cervicales, très rapprochées, occupent des superficies punctiformes, alors que les lombaires, allongées, tiennent une place plus importante.

Le système vertébral ne correspond pas étroitement à la localisation irienne des organes. En effet, toute émergence nerveuse d'un trou de conjugaison quelconque ne se trouve pas obligatoirement en face des organes anatomiquement innervés. Il n'est, pour s'en convaincre, que de détailler la topographie vertébrale :

- la première vertèbre cervicale, ou atlas, se trouve à midi, tant dans l'iris droit que dans l'iris gauche. Il est bordé en dedans par ce que les ostéothérapeutes nomment l' « occiput » et, en dehors, sur la zone temporale, par la deuxième vertèbre cervicale, ou axis ;
- la troisième vertèbre dorsale occupe la partie médio-temporale : elle se situe à 9 heures sur l'iris droit, à 3 heures sur l'iris gauche ;
- la douzième vertèbre dorsale est à la partie tout inférieure de la collerette, donc à 6 heures sur les deux iris ;
- la cinquième vertèbre lombaire est placée dans l'axe médio-nasal, donc à 3 heures pour l'iris droit, et à 9 heures pour la partie gauche.

Le quadrant supéro-interne de la collerette, dans chaque iris, n'est donc pas occupé par des projections vertébrales, mais uniquement par des voies nerveuses parasympathiques de la face et du cou, très importantes.

On constate fréquemment une déviation de l'amas arrondi représentatif d'une vertèbre, entraînant avec lui une partie de la collerette pour former un bec qui peut pénétrer soit la trame radiaire, soit, au contraire, la zone pupillaire.

Cette déviation peut être physiologique, correspondant à l'émergence des fibres parasympathiques. Mais elle peut être pathologique. Elle permet alors l'identification d'un « blocage » vertébral. Quelquefois, en présence d'un déplacement vertébral plus important, ce « bec » peut voir sa surface considérablement diminuée, jusqu'à être réduite à une simple fissure, toujours nettement marquée et qui, en général, entame même la zone radiaire.

CONCLUSION

Voilà donc succinctement résumée l'iriscopie.

Comme dans tout résumé, beaucoup de choses n'ont pu être dites qui auraient corrigé, modulé une affirmation pouvant sembler abusive, faute de place et de temps. Nous mettons en garde nos lecteurs contre l'envie de se prendre pour des « iridologues », après avoir lu ce texte.

Il y a plus de vingt ans que nous pratiquons nous-même cette méthode. Et nous ne pensons pas, pour autant, mériter ce titre. Jamais nous ne nous contentons de ce simple examen pour affirmer ou infirmer l'existence d'une maladie quelconque. A notre point de vue, l'iriscopie n'est en effet qu'une méthode d'observation, certes originale, mais qui doit s'intégrer dans le reste de l'examen clinique médical complet.

Nous avons accepté d'écrire cet article car nous sommes choqué de voir de nombreux ouvrages publiés en librairie par des auteurs sans doute sincères, mais dépourvus de critères scientifiques qui modè-

reraient leur ardeur, tempèreraient leurs descriptions et leur éviteraient d'écrire des inexactitudes flagrantes, donc dangereuses. Nous avons eu trop à pâtir, dans notre clientèle médicale, de diagnostics rapides et péremptoires, liés au seul examen de l'iris, et se révélant totalement erronés à l'investigation clinique classique. Et malheureusement, les malades, attirés par le merveilleux, trompés par l'apparente facilité de cette méthode et par la tranquille assurance de ceux qui la pratiquent, troublés par la justesse de certaines données physiologiques, font souvent davantage confiance aux procédés empiriques qu'aux examens classiques. C'est bien dommage pour eux. Que nos lecteurs, au moins, ne les imitent pas.

Thérapeutique qui utilise les vertus curatives de certaines plantes, la Phytothérapie permet de soigner nombre de petits troubles ou malaises, passagers ou chroniques, qui ne réclament pas forcément l'intervention d'un médecin. Celui qui fait appel à cette méthode peut être tout à la fois son médecin, son pharmacien et son malade.

LA PHYTOTHÉRAPIE

AVERTISSEMENT

Ce chapitre consacré à la phytothérapie, c'est-à-dire au traitement des maladies par les plantes, est destiné à un large public, aussi les spécialistes quels qu'ils soient, botanistes, médecins, pharmaciens, herboristes, historiens ou autres, qui en prendront connaissance ne devront pas s'étonner de l'absence de termes savants dans la description des plantes et la désignation des maladies, comme du manque de référence aux dieux de la Mythologie ainsi qu'aux médecins de l'Antiquité et du Moyen Age.

Malgré ce parti pris de simplicité, nous avons estimé nécessaire de donner les appellations latines en plus des noms français, ces derniers pouvant créer des confusions car selon les régions ils ne désignent pas toujours les mêmes plantes.

GÉNÉRALITÉS

Sait-on que les maladies iatrogènes sont en constante progression ? Et sait-on que l'on désigne ainsi celles dont les médecins sont eux-mêmes responsables ?

A dire vrai, ce sont les médicaments modernes qui sont à incriminer et le seul reproche que l'on puisse faire aux médecins est de les prescrire trop généreusement, ce qui s'explique par le fait que ces médicaments étaient apparus, lors de leur découverte, comme des remèdes-miracles et avaient presque complètement supplanté les médications anciennes quand on prit véritablement conscience de leurs inconvénients.

Il était d'autant plus difficile de renoncer à l'emploi des sulfamides, des antibiotiques, des corticoïdes, des neuroleptiques et de toutes les drogues de synthèse que ces produits s'étaient révélés dans certains cas absolument indispensables et que les nouvelles générations de médecins n'avaient pas connu d'autres façons de soigner.

Néanmoins, une tendance se manifeste aujourd'hui, tant dans les milieux médicaux que dans le public, en faveur d'un retour raisonné aux thérapeutiques naturelles et plus particulièrement à la phytothérapie.

On ne saurait sans doute prétendre tout guérir avec les préparations que chacun peut faire avec des plantes mais pour un grand nombre de maladies et maux courants elles agissent moins dangereusement que bien des drogues chimiques et parfois beaucoup plus efficacement, comme le montre cette lettre reçue à la rédaction de la page médicale d'un hebdomadaire :

« Mes deux enfants étaient envahis par la gourme (impétigo vulgaire) depuis les chevilles jusqu'aux cheveux et le traitement ordonné par mon médecin n'y changeait rien. Cela a ému une vieille fermière passant chez nous et elle m'a conseillé de faire bouillir 30 g de racine de bardane fraîche pendant 20 minutes dans un grand litre d'eau et de ne donner à boire pendant trois jours à mes enfants que cette décoction qui n'est même pas désagréable.

Je l'ai fait et dans la semaine toute trace de gourme avait disparu. »

Voici une seconde lettre de même origine :

« Une de mes amies qui souffrait de cystite a utilisé cette recette :

Faire bouillir chaque jour une bonne poignée de pariétaire dans un bol d'eau et boire la tisane obtenue. Le faire pendant 8 jours et recommencer 8 jours.

Mon amie a été ainsi complètement guérie mais, pour éviter une rechute, elle refait chaque année au printemps une nouvelle cure mais de 8 jours seulement. »

Toutes les lettres reçues ne peuvent être citées ici, mais en voici une dernière :

« Ma mère, qui aura bientôt 90 ans, a été il y a quelques années victime d'hémorragies terribles causées par des hémorroïdes, et si elles ont cessé depuis 4 ans c'est grâce à une tisane que je lui fais prendre chaque jour et dont voici la préparation :

Faire bouillir dans une tasse d'eau, pendant 5 minutes, 2 ou 3 morceaux de racine de consoude que l'on peut se procurer chez un herboriste. Laisser ensuite macérer pendant une heure. »

Ce sont des remèdes comme ceux-là que l'on utilisait autrefois et que les médecins eux-mêmes ordonnaient. Les exemples cités montrent qu'ils étaient efficaces et le sont toujours. Il serait d'ailleurs faux de croire qu'ils aient été totalement abandonnés car une bonne moitié des spécialités pharmaceutiques sont encore aujourd'hui à base d'extraits de plantes.

Ces extraits représentent la substance active de celles-ci pour un mal donné et l'on prépare avec eux des remèdes théoriquement plus énergiques que de simples tisanes mais qui se révèlent parfois moins efficaces.

Ce qui a fait le succès de ces spécialités c'est surtout leur présentation moderne, leur facilité d'emploi et leur quasi-gratuité, lorsqu'elles sont portées sur une ordonnance.

Malgré ces avantages, elles ne devraient pas être systématiquement préférées aux plantes médicinales elles-mêmes alors que des médecins de plus en plus nombreux, dont le docteur Jean Valnet, dit « Docteur Nature », préconisent maintenant l'emploi de ces dernières dans de nombreux cas.

A notre époque où l'automobile met chaque fin de semaine la campagne à la portée de chacun, ce serait même joindre l'utile à l'agréable que de faire soi-même provision de quelques herbes de santé.

COMMENT LES RÉCOLTER

Toute personne qui désire se livrer à la cueillette des plantes médicinales doit apprendre à les respecter afin de ne pas se rendre coupable, par indifférence ou par inconscience, de la destruction de leurs colonies alors qu'elles ont déjà tant à souffrir des procédés d'agriculture modernes, de l'envahissement des terres par le béton, des pollutions diverses et de l'accroissement démographique.

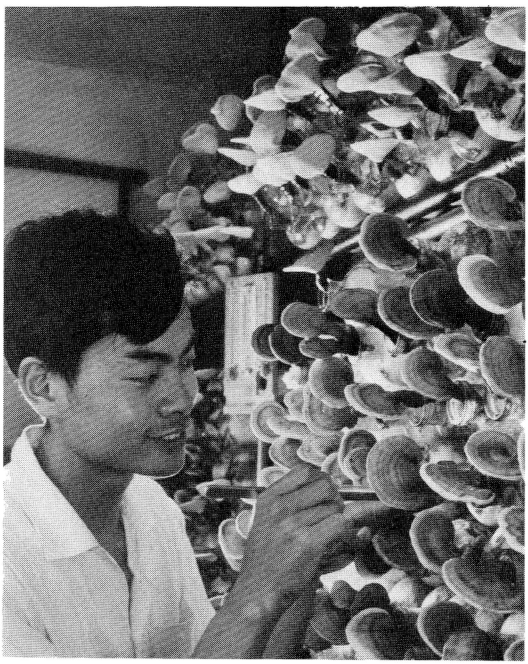
Chacun doit donc limiter sa cueillette aux seules espèces et quan-

tités dont il présume avoir besoin, compte tenu des affections dont il peut souffrir ou qui peuvent atteindre les siens, et ne s'y livrer que dans des sites où les plantes recherchées sont assez abondantes pour être présentes avec la même densité l'année suivante.

D'autres précautions doivent être prises afin de ne récolter que des plantes de qualité. Les voici :

- Ne pas porter ses recherches en des endroits où les agriculteurs ont procédé à des épandages ou pulvérisations de produits chimiques ni dans ceux qui, comme le bord des routes, sont souillés par les gaz d'échappement des automobiles ou les huiles de moteurs.
- Les diriger vers les lieux de prédilection des plantes car c'est là où leurs vertus sont les plus développées (ces lieux sont indiqués pour chacune dans le chapitre qui suit).
- Choisir des sujets sains, ni tachés, ni parasités, ni souffreteux, et qui ne soient pas souillés de poussière ou d'excrèments d'animaux.
- Avoir appris à reconnaître par les textes et les images les plantes désirées afin de ne pas les confondre avec d'autres qui risqueraient, au moins, de ne pas avoir les propriétés voulues.

La phytothérapie est une méthode thérapeutique universelle. Ci-dessous, culture du lingchin dans des bocaux inclinés. Cultivé près de Shangaï, le ligchin est une plante curative qui permet de soigner, entre autres, l'hypertension et l'hépatite chronique.



- Ne pas arracher les pieds quand on n'a nul besoin des racines. Couper les parties utiles avec couteau, ciseaux ou sécateur au lieu de les casser ou de les déchiqueter.

- Savoir que le meilleur moment pour effectuer la récolte des plantes médicinales se situe au matin d'une journée sèche et ensoleillée, quand la rosée s'est dissipée.

- Savoir aussi que les feuilles se récoltent généralement avant la floraison ; les bourgeons avant qu'ils n'éclatent ; les fleurs avant leur plein épanouissement ; les sommités fleuries quand une bonne partie des fleurs sont encore en boutons ; les racines des plantes vivaces au printemps, celles des plantes annuelles en automne ; les écorces de l'automne au début du printemps.

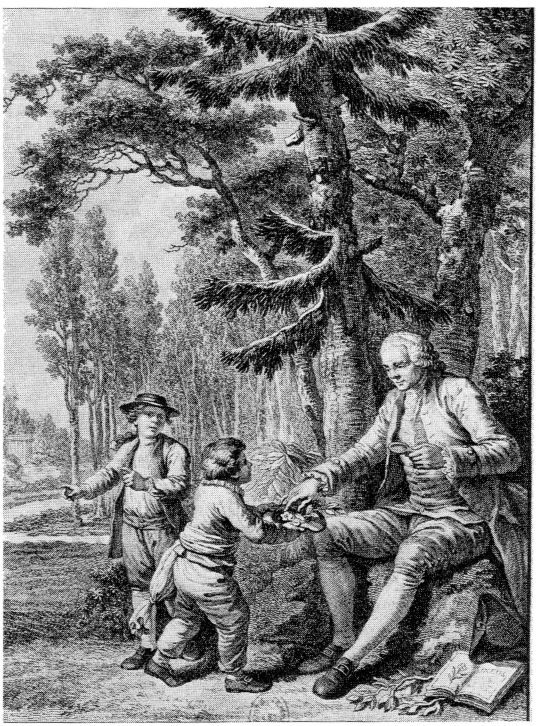
COMMENT LES SÉCHER

Toutes les plantes ne s'utilisent pas en tisanes ; il en est que l'on applique fraîches sur des plaies ou des maux cutanés. Elles doivent être préalablement lavées avec soin à l'eau bouillie.

Le plus grand nombre d'entre elles, toutefois, est mis à sécher afin qu'elles soient disponibles tout au long de l'année. Avant d'entreprendre leur dessication elles doivent être nettoyées parfaitement et « mondées », travail qui consiste à les débarrasser de toutes les parties abîmées ou inutiles.

La phytothérapie n'est pas une méthode de notre âge... C'est une médication simple des premiers temps dont notre monde moderne fait encore grand usage.

Le séchage proprement dit se fait soit en extérieur par temps sec et à l'abri du soleil qui ferait dissiper certaines essences aromatiques, soit à l'intérieur dans un endroit sec et aéré, en disposant toujours les plantes de manière à ce que l'air puisse circuler autour de chaque élément.



Selon la façon dont elles se présentent, les plantes peuvent être disposées à cheval sur des ficelles tendues, suspendues à des poutres par un fil attaché à leur tige, étalées en couche mince sur des claies ou de fins treillis qui ne soient pas en contact avec le sol.

Le séchage peut encore se faire dans des fours ou des étuves mais ce n'est guère à la portée des amateurs.

Les plantes séchées doivent être conservées dans des récipients hermétiques, de préférence en verre, placés à l'abri de la lumière. On doit en renouveler la provision tous les ans car elles s'altèrent malgré les précautions prises, finissent toujours par tomber en poussière et perdent leurs vertus.

COMMENT LES UTILISER

En règle générale, les plantes médicinales ne s'avalent pas comme des pilules et doivent être préparées de diverses façons pour être utilisées. Les préparations les plus courantes sont l'*infusion,* la *décoction* et la *macération.* Bien qu'elles soient fort connues, il est bon de les définir exactement :

INFUSION

Elle s'obtient en versant de l'eau bouillante sur une certaine quantité de plantes (ou en jetant celles-ci dans l'eau bouillante) et en laissant en contact, récipient couvert, pendant 5 à 10 minutes avant de passer ou filtrer.

DÉCOCTION

Elle s'obtient en jetant une certaine quantité de plantes dans un récipient d'eau froide (parfois de lait, de vin ou de bière) que l'on amène à ébullition et qu'on laisse bouillir, couvercle mis, pendant 10 à 30 minutes avant de retirer du feu. On laisse parfois infuser ensuite quelques minutes avant de passer ou filtrer.

MACÉRATION

Elle s'obtient en laissant tremper à froid une certaine quantité de plantes dans un liquide qui peut être de l'eau, du vin, de l'alcool ou de l'huile, cela pendant un temps qui peut varier de plusieurs heures à plusieurs jours.

Les autres préparations indiquées dans le chapitre qui suit s'y trouvent détaillées de même que sont précisées les quantités à utiliser pour les infusions, décoctions et macérations.

Il est d'usage de sucrer les tisanes mais c'est en général seulement pour en adoucir l'amertume ou l'âcreté. Cette pratique est donc facultative, sauf en ce qui concerne les tisanes pour affections de la gorge qu'il est conseillé d'adoucir au miel.

Les proportions et doses indiquées pour chaque plante conviennent pour les adultes mais quand les malades sont des enfants ou des adolescents elles donnent des tisanes trop fortes qu'il convient d'allonger d'eau bouillie.

De 2 à 3 ans : 1 partie de tisane et 4 parties d'eau.
De 3 à 7 ans : 1 partie de tisane et 3 parties d'eau.
De 7 à 12 ans : 1 partie de tisane et 2 parties d'eau.
De 12 à 20 ans : 1 partie de tisane et 1 partie d'eau.

Même pour les adultes, il peut être nécessaire d'ajuster les proportions selon les réactions de chacun.

Les plantes séchées doivent être conservées dans des récipients hermétiques, de préférence en verre, placés à l'abri de la lumière.

Absinthe

(Arthemisia absinthium)

Reconnaissable à ses feuilles argentées, velues et très découpées ainsi qu'à ses grappes ramifiées de petites fleurs jaunes globuleuses, l'absinthe est un arbrisseau qui pousse surtout dans les lieux incultes des vallées alpines mais qui, cependant, est parfois cultivé.

EMPLOI. – L'infusion d'une pincée de feuilles ou de sommités fleuries par tasse est tonique et stomachique mais, en raison de son amertume, on lui préfère généralement le vin d'absinthe obtenu en faisant macérer, pendant 24 heures, 30 g d'extrémités fleuries séchées dans 50 g d'eau-de-vie à 60°, en ajoutant ensuite 1 litre de vin blanc et en filtrant 10 jours après. On prend un verre à liqueur de ce vin avant les principaux repas mais la cure ne doit pas dépasser une semaine et elle est déconseillée aux nerveux, aux bilieux, aux sanguins, aux femmes enceintes et aux nourrices.

– La macération de 30 g de plante dans 1 litre de bière, pendant 4 jours, est utilisée comme vermifuge contre les ascarides et les oxyures. On en prend un verre à madère à jeun, une demi-heure avant le petit déjeuner, pendant 3 ou 4 jours.

Absinthe

Il est bon de signaler qu'une loi du 16 mars 1915 interdit en France la fabrication, la détention et la vente de boissons à base d'absinthe. Cette loi visait une boisson alcoolisée dont la popularité égalait celle des apéritifs anisés actuels mais qui était bien plus redoutable, ses effets nocifs pouvant être comparés à ceux que causent la drogue.

Ache

(Apium graveolens)

Cette plante qui est l'ancêtre du céleri des jardins, et que l'on nomme d'ailleurs parfois céleri sauvage ou céleri des marais, pousse dans les lieux humides des régions littorales. Ses feuilles brillantes ressemblent, en plus grandes, à celles du persil et ses petites fleurs jaunâtres sont comme les siennes, disposées en ombelles, mais son parfum est bien celui du céleri.

EMPLOI. – La décoction d'une poignée de racines coupées dans 1 litre d'eau mise à bouillir 5 à 10 minutes est diurétique. On en prend une tasse avant chaque repas en cas d'albuminurie.

– L'infusion d'une cuillerée à dessert par tasse, prise à jeun, convient pour l'asthme et la bronchite chronique. Prise avant les repas, elle est apéritive, après les repas elle est digestive, facilitant l'écoulement de la bile.

Ache

– L'infusion d'une demi-cuillerée à café de semences par tasse, prise après les repas, est digestive et facilite la dissipation des gaz intestinaux.

– Le suc extrait des feuilles fraîches, pris à raison de 1 à 2 verres à liqueur le matin, facilite l'émission urinaire.

– Les feuilles fraîches, bien lavées puis écrasées, s'utilisent en cataplasmes sur les plaies guérissant mal, les ulcères et les adénites.

Acore vrai

(Acorus calamus)

L'acore est un roseau très commun au bord des étangs de même qu'autour des pièces d'eau où il est cultivé pour l'effet décoratif de ses longues feuilles lancéolées aux bords tranchants. Autrefois, les paysans le fauchaient et le faisaient sécher pour en faire des litières et, accessoirement, pour rempailler leurs chaises. La racine de l'acore, qui est un rhizome comme celle de l'iris, est aromatique et légèrement amère, ce qui lui donne des propriétés apéritives, mais elle a aussi des vertus stomachiques, carminatives et diurétiques. EMPLOI. – Avec le rhizome récolté à la fin de l'été et séché, on prépare une infusion avec 10 g par litre d'eau ou de vin. On en boit un verre à bordeaux, au début des repas, contre le manque d'appétit, la paresse et les douleurs d'estomac, les gaz gastriques et intestinaux.

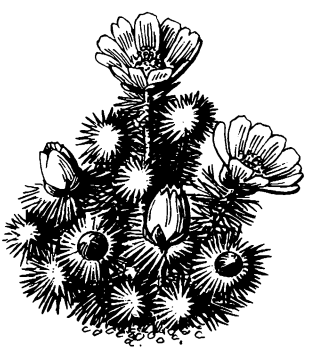
– Une gorgée de cette infusion, prise lorsqu'on ressent une nausée, est susceptible d'empêcher le vomissement.

Acore vrai

Adonis printanier

(Adonis vernalis)

Les adonis ressemblent aux anémones mais leurs feuilles sont plus finement divisées. Ce sont des plantes qui poussent surtout sur les plateaux calcaires des Causses et des Cévennes. On en distingue trois variétés : l'adonis d'été et l'adonis d'automne, aux fleurs rouges, et l'adonis printanier aux fleurs jaunes. Cette dernière variété, bien que vénéneuse, n'en est pas moins utilisée comme plante médicinale en raison de son action sur les contractions du cœur, la circulation sanguine et le fonctionnement des reins. Elle agit sur le cœur comme la digitale mais de façon moins violente et ne nécessite pas, comme elle, des pauses dans le traitement.



Adonis printanier

Bleuet

Bouillon blanc

Airelle rouge

Bétoine officinale

Benoite commune

Aubépine

EMPLOI. – **On l'utilise principalement sous forme de préparations pharmaceutiques mais on peut employer (après avis du médecin) l'infusion de 2 g de feuilles dans un quart de litre d'eau. On en boit 3 tasses par jour dans le cas d'insuffisance cardiaque et de baisse de tension mais les hypertendus doivent s'en abstenir.**

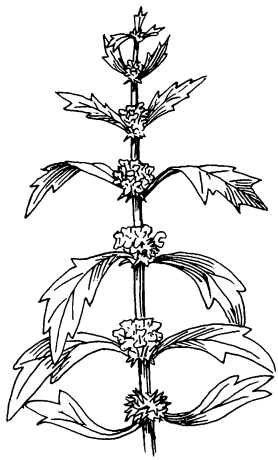
Agripaume

(Leonurus cardiaca)

C'est le long des chemins et dans les haies non taillées ainsi que dans les terrains à l'abandon que pousse cette plante assez élevée (80 cm à 1 m) dont les feuilles découpées s'étagent deux à deux tout le long de la tige, s'ornant en été, à leur aisselle, de bouquets de fleurs blanches tachées de pourpre.

EMPLOI. – L'agripaume dégage, surtout lorsqu'on la froisse, un arôme assez fort mais peu agréable. On l'utilise cependant en infusion, à raison d'une cuillerée à dessert par tasse, pour calmer les palpitations cardiaques. On en prend alors 2 ou 3 tasses par jour.

– Cette infusion peut également être utilisée en lotion sur les plaies et les blessures.



Agripaume

Aigremoine

(Agrimonia eupatoria)

Elle n'est pas rare le long des chemins, près des haies et à la lisière des bois cette plante à la tige dressée, de 40 à 50 cm de haut, qui porte tout l'été un épi de petites fleurs jaunes à 5 pétales qui se transforment, l'automne venu, en petites graines munies de crochets qui se fixent nombreuses aux vêtements lorsqu'on les frôle. Elles s'accrochent aussi au pelage des animaux qui les transportent au loin ; c'est le moyen de dispersion inventé par la nature pour que la plante se répande.

EMPLOI. - L'infusion d'une poignée (30 g) de feuilles et fleurs par litre d'eau, qui est astringente, est efficace contre les troubles digestifs accompagnés de diarrhée, contre l'entérite et l'incontinence d'urine. On utilise aussi contre les affections chroniques du foie et la lithiase biliaire et rénale (calculs). On en boit 3 ou 4 tasses par jour entre les repas.

- L'infusion moins corsée (15 g par litre) constitue un thé agréable qui peut servir de boisson aux personnes atteintes de diabète ou de tuberculose.

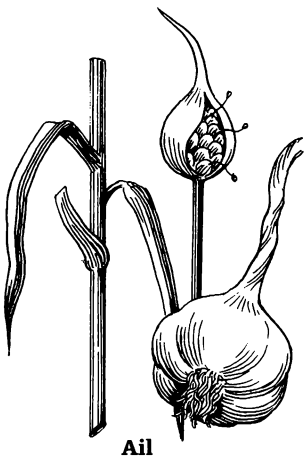
- La décoction de 100 g de feuilles par litre, mise à bouillir jusqu'à réduction d'un tiers, sucrée au miel, est un excellent gargarisme pour laryngites et pharyngites chroniques, les enrouements et les extinctions de voix. Elle s'emploie aussi

Aigremoine

comme bain de bouche contre les inflammations et les petites blessures qui s'y produisent. Gargarismes et bains de bouche doivent être répétés 5 ou 6 fois par jour.

- La même décoction, mais sans miel, s'emploie en injections contre les pertes blanches et en compresses chaudes sur les foulures, luxations et contusions.

- La décoction de 200 g de feuilles dans un litre de vin rouge, bouillie 5 minutes et infusée 1 heure, sert à laver et panser les plaies qui guérissent mal et les ulcères des jambes.



Ail

Ail

(Allium sativum)

Il est inutile de décrire l'ail car ceux-là même qui n'en utilisent point dans la cuisine savent fort bien comment il est fait. L'ail n'a d'ailleurs pas que des utilisations culinaires : ses emplois médicinaux sont encore plus nombreux en raison de ses réelles propriétés thérapeutiques. Les personnes qui peuvent se permettre d'en manger chaque jour se préservent de bien des maux, particulièrement d'affections des voies respiratoires et de maladies infectieuses. Nombre de vieux paysans attribuaient autrefois leur longévité à cette pratique mais celle-ci ne gênait personne, pas même leurs proches qui agissaient de même. Il reste heureusement pour les citadins des utilisations plus discrètes de ce savoureux condiment. EMPLOI. - Un litre de lait dans lequel on a fait cuire 2 gousses de 10 g environ, bu dans la journée, constitue une bonne médication contre la bronchite car l'ail est un puissant antiseptique ds voies respiratoires.

- Cette qualité en fait aussi un préventif efficace de la grippe. Faute de le consommer cru on peut, dans ce cas, le prendre sous forme d'alcoolature ainsi préparée : Faire macérer, pendant 6 semaines, 30 g d'ail coupé en petits morceaux, dans un flacon bouché contenant 1/4 de litre d'alcool à 90°. Agiter plusieurs fois par jour et filtrer à la fin. En période d'épidémie, prendre 2 fois par jour 5 gouttes de cette préparation sur un morceau de sucre ou dans un peu d'eau.

- Elle s'emploie également contre l'asthme et l'emphysème, à moins qu'on ne lui préfère un sirop dont voici la recette : Faire bouillir une tête d'ail épluchée, c'est-à-dire un bulbe entier, dans deux fois son poids d'eau à laquelle on ajoute un poids égal de sucre. Ce sirop doit être pris chaque jour à raison de 2 ou 3 cuillérées à soupe dans une infusion de thym ou de menthe.

- L'ail contient une essence sulfurée et différentes autres substances qui lui donnent la propriété de dilater les artérioles et les capillaires, raison pour laquelle un médecin, le docteur Pouillard, a signalé son efficacité contre l'hypertension. A ceux qui ne pouvaient ou ne voulaient le consommer cru, il préconisait de prendre 2 fois par jour 20 gouttes de l'alcoolature dont la recette est donnée plus haut.

- Le docteur Vasilef, de Sofia, a pour sa part mis au point un traitement de la coqueluche qui s'applique ainsi : Dans 1/4 de litre d'eau bouillante, mettre le soir une quantité d'ail pilé variable selon l'âge du malade : 15 g jusqu'à 1 an, 25 g jusqu'à 5 ans, 40 g jusqu'à 12 ans, 60 à 80 g après cet âge. Laisser infuser toute la nuit. Le lendemain, donner 8 à 10 cuillérées à café aux moins de 5 ans, 8 à 10 cuillérées à dessert aux moins de 12 ans, 8 à 10 cuillérées à soupe aux plus âgés.

- L'ail a encore la propriété d'expulser les vers intestinaux. On prépare un vermifuge pour les petits vers des enfants en passant 2 ou 3 gousses à la moulinette et en les mélangeant à du miel très parfumé. On en donne une cuillerée à soupe le matin à jeun, telle quelle ou tartinée sur du pain, ou encore bien mélangée à du lait chaud mais non bouillant.

- Pour les adultes victimes d'un ver solitaire, le docteur Jean Valnet préconise de râper une grosse tête d'ail dans du lait, de faire bouillir 20 minutes, de prendre cette décoction le matin à jeun et de ne rien manger jusqu'à midi. Recommencer chaque jour jusqu'à expulsion du ver.

- **Il faut honnêtement admettre que toutes les préparations d'ail à usage interne ne sont pas utilisables par les personnes dont le tube digestif est irritable.**

- Mais voici, pour des usages externes, d'autres remèdes aillés qui n'ont pas cet inconvénient.

- Les douleurs névralgiques sont apaisées par des frictions faites avec un onguent préparé en mélangeant intimement de l'ail finement pilé à l'axonge (substance grasse obtenue en fondant la graisse prélevée autour des reins et d'une partie du péritoine du porc).

- Les écoulements d'oreille peuvent être soignés avec succès à l'aide de mèches de coton imprégnées de suc d'ail et introduites dans le conduit. Il est bon, toutefois, de demander l'avis du médecin.

- On prépare un bain désinfectant pour les plaies, morsures et griffures en laissant macérer, pendant 10 jours, 30 g d'ail râpé dans 1/2 litre de vinaigre puis en filtrant.

- Il existe bien des procédés pour faire disparaître les verrues et chacun doit trouver celui qui lui convient. Ce peut être celui qui consiste à appliquer sur ces excroissances

chaque nuit, pendant 1 semaine ou 2, un cataplasme d'ail pilé, prenant soin de protéger la peau alentour avec un pansement adhésif dans lequel on ménage un trou pour chaque verrue.

- Dernière utilisation de l'ail : on en frotte les piqûres d'insectes après avoir arraché le dard s'il y a lieu, ce qui a pour effet d'atténuer la douleur et de protéger d'une possible infection.

Airelle rouge

(Vaccinum vitis-idaea)

Ce petit arbrisseau rampant, aux feuilles persistantes imitant celles du buis et aux fleurs en clochettes blanches ou rosées donnant des baies rouges, est commun en montagne jusqu'à 3000 m d'altitude **(voir p. 184).**

EMPLOI. - Ce sont les feuilles et non les fruits qui ont une utilisation médicinale. Après les avoir coupées menu, on en fait une décoction avec 1 à 2 cuillérées pour 1/2 litre d'eau que l'on fait bouillir 2 minutes. On boit cette tisane dans la journée pour combattre les inflammations des voies urinaires.

Alchémille

Alchémille

(Alchemilla vulgaris)

Il existe diverses variétés de cette plante mais celle-ci, qui est dite "alchemille vulgaire" est la plus commune. On la trouve surtout dans les prairies humides où il est possible de la reconnaître à la forme de ses feuilles qui sont plissées de telle sorte qu'elles évoquent un petit éventail ouvert. Ses petites fleurs vert-jaunâtre n'attirent guère l'attention.

EMPLOI. - Avec une poignée de la plante fleurie (sans les racines) dans 1 litre d'eau, que l'on amène à ébullition avant de laisser infuser 10 minutes, on prépare une décoction astringente recommandée dans les cas de règles abondantes, pertes blanches et entérite. On en boit 3 tasses par jour en dehors des repas.

- La décoction de 100 g par litre d'eau s'emploie en lotion pour le nettoyage des plaies, en gargarisme pour l'arthrose dentaire et en injection vaginale en cas de prurit de la vulve.

- La plante fraîche écrasée s'applique sur les plaies.

Alkékenge

(Physalis alkekengi)

Cette plante pousse naturellement dans les terrains secs et calcaires, elle est aussi cultivée dans les jardins floraux

Alkékenge

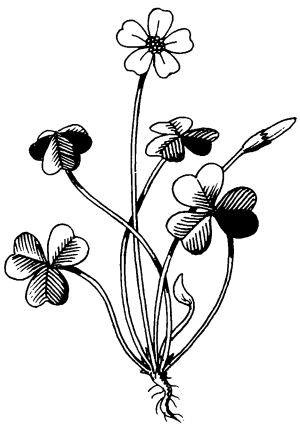
généralement dans le but d'en composer des bouquets secs fort décoratifs et très résistants. Les fleuristes la nomment "physalis" mais elle est aussi bien connue sous le nom d'"amour en cage" à cause de ses curieuses fleurs, vertes d'abord puis rouge orangé, qui ressemblent à de petites lanternes vénitiennes à l'intérieur desquelles croît un fruit rouge semblable à une cerise, lequel est comestible et peut servir à préparer des confitures.

EMPLOI. - L'infusion de 40 à 60 g de baies (fruits) séchées par litre d'eau bouillante qu'on laisse bouillir cinq minutes puis infuser dix minutes, est indiquée contre les rhumatismes goutteux, les calculs rénaux oxaliques et uriques, contre l'oligurie (diminution de la secrétiuon d'urine par les reins). On en boit 3 ou 4 tasses par jour.

- La macération de 30 g de tiges garnies de leurs feuilles et de leurs fruits dans 1 litre de bon vin blanc, pendant huit jours, donne un vin médicinal à effet diurétique. A la dose de 1 à 2 verres à liqueur par jour, et à action fébrifuge à celle de 2 verres à bordeaux.

Alléluia

(Oxalis acetosella)



Alléluia

Rampant, de petite taille, avec des feuilles qui sont comme trois petits cœurs vert pâle assemblés par la pointe, cet oxalis fait épanouir ses fleurs rose tendre, ou blanches veinées de mauve quand vient Pâques, et c'est la raison pour laquelle on lui a donné ce curieux nom d'alléluia. La plante a la saveur acide de l'oseille. Si par ses petites feuilles elle ressemble au trèfle, et leurs trois folioles se rabattent quand tombe la nuit. On rencontre l'alléluia en plaine comme en montagne, poussant de préférence dans l'humus des forêts.

EMPLOI. - On fait une décoction de 30 à 50 g de feuilles fraîches par litre d'eau, employée comme dépuratif au printemps ou comme boisson acidulée désaltérante pendant les chaleurs de l'été. **Cependant, les personnes sujettes aux calculs rénaux ne doivent pas prendre cette décoction car elle contient de l'acide oxalique.**

- On peut aussi (avec la même restriction) préparer ses feuilles en salade ou les mâcher nature si l'on souffre d'ulcérations de la bouche.

Alliaire

(Alliaria officinalis)

C'est une crucifère aux fleurettes blanches comme il en existe beaucoup dans la nature mais celle-ci se distingue par

l'odeur d'ail que dégagent ses feuilles lorsqu'on les froisse. L'alliaire qui dresse parfois jusqu'à 1 mètre ses tiges garnies de feuilles dentées comme celles des orties, est répandue un peu partout, le long des haies, en lisière des bois et sur les pentes rocailleuses.

EMPLOI. - L'infusion de 20 g de plante fraîche par litre d'eau peut être bue comme diurétique mais on peut aussi s'en servir comme bain de bouche pour raffermir les gencives et préserver les dents.

- Les feuilles fraîches broyées et le suc qu'on en extrait peuvent être appliquées sur les dermatoses suintantes et les ulcères car elles ont une action antipuridique.

Alliaire

Amandier

Amandier

(Amygdalus communis)

L'amandier, qui vit à l'état sauvage en Iran, en Afghanistan et dans le Turkestan, est cultivé dans les régions méridionales de l'Europe. On sait qu'il en existe de deux sortes, l'une donnant les amandes douces et l'autre les amandes amères.

EMPLOI. - L'infusion de 30 g de feuilles et 15 g de fleurs par litre d'eau calme les toux quinteuses de la coqueluche. On en boit 4 tasses par jour entre les repas.

– La décoction, bouillie 20 minutes, de 2 poignées de coques par litre d'eau a la même propriété.

- Les amandes douces longuement mastiquées calment les brûlures d'estomac. On peut, d'autre part, faire une préparation efficace contre les ulcères gastriques en mélangeant 30 g d'amandes douces épluchées et bien broyées avec 10 cl de lait et 5 cl de crème fraîche.

- Le lait d'amandes, qui se prépare en broyant finement 50 g d'amandes douces que l'on délaye dans 1 litre d'eau où l'on a fait dissoudre 50 g de sucre avant de filtrer au travers d'un linge fin, s'emploie pour les soins de la peau qu'il adoucit et dont il calme les démangeaisons. (On trouve ce lait tout préparé dans le commerce).

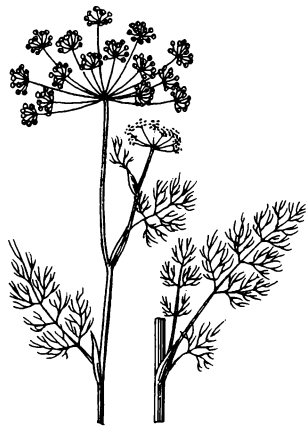
Aneth

(Anethum graveolens)

L'aneth est une grande plante ombellifère, de 60 à 80 cm de hauteur, qui ressemble beaucoup au fenouil, aussi l'appelle-t-on parfois "fenouil bâtard", mais son odeur plus forte lui vaut aussi d'être qualifié de "fenouil puant". En réalité, son odeur et sa saveur peuvent être considérées comme intermédiaires entre celles du fenouil et de la menthe. On cultive l'aneth dans les jardins mais, dans la région méditerranéenne, on le rencontre parfois retourné à l'état sauvage.

EMPLOI. - Ce sont les semences qu'on utilise, généralement pour aromatiser les cornichons au vinaigre et les pickles, mais elles servent aussi à préparer une infusion, à raison d'une cuillerée à café par tasse. Cette infusion ouvre l'appétit, facilite la digestion, aide à l'expulsion des gaz et favorise la montée du lait. On en boit 2 ou 3 tasses par jour.

- En Russie, en Angleterre et dans les pays nordiques, les jeunes feuilles d'aneth sont utilisées comme condiment, à la façon du cerfeuil.



Aneth

Angélique

(Angelica archangelica)

C'est une belle et imposante ombellifère que l'angélique ; elle peut atteindre 1 m 50 à 2 m de haut et possède une forte tige cannelée qui est creuse. A sa base sont engainées de grandes feuilles très découpées et à son sommet s'épanouissent de larges ombelles de petites fleurs blanc jaunâtre. On la cultive principalement pour la confiserie et la distillerie mais on en fait aussi des préparations médicinales.

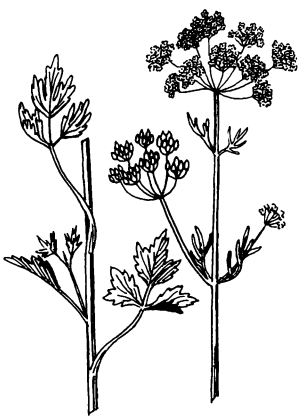
EMPLOI. - Avec les tiges fraîches coupées menu, avec la racine réduite en poudre ou avec les semences broyées, on prépare une tisane à raison d'une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante, laissée infuser 5 à 10 minutes. Prise avant les repas, elle est apéritive, tonique et stomachique.

Angélique

Prise après, elle est digestive et facilite l'expulsion des gaz.

- On fait du vin d'angélique en laissant macérer pendant 4 jours, dans un endroit chaud, 50 à 60 g de racines dans 1 litre de bon vin blanc ou rouge puis en filtrant. 2 verres à liqueur de ce vin, pris chaque jour, combattent l'anémie et stimulent le cerveau.

- Il est possible de préparer soi-même une liqueur rappelant la Chartreuse et la Bénédictine en faisant macérer pendant 8 jours 20 g de tiges vertes coupées en menus morceaux, 1 g de canelle et un soupçon de noix muscade dans 1 litre de bonne eau-de-vie. Après macération, on filtre et on ajoute un sirop fait de 600 g de sucre dissout dans 30 à 40 cl d'eau. Cette liqueur est tonique et digestive.



Anis vert

Anis vert

(Pimpinella anisum)

L'anis, ou anis vert, est l'une des ombellifères aromatiques les plus cultivées. C'est une petite plante d'environ 50 cm de hauteur et d'aspect maigrelet car ses feuilles, peu nombreuses, sont très découpées et ses tiges fort grêles. On la reconnaît facilement à son parfum caractéristique.

EMPLOI. - L'infusion préparée avec 1 cuillerée à café rase de semences concassées par tasse d'eau (ou de lait, pour les enfants), prise après les repas, calme les troubles nerveux de la digestion et dissipe les ballonnements. Cette infusion a aussi la réputation de favoriser la lactation des nourrices et de donner à leur lait la propriété de calmer les coliques des bébés qu'elles nourrissent.

On peut préparer une liqueur d'anis en laissant macérer 6 semaines dans 1 litre d'eau-de-vie blanche 40 g de semences concassées, 1 g de cannelle et 500 g de sucre. Cette liqueur, dont on boit un petit verre après les repas, est digestive et dissipe les gaz.

Antennaire

Antennaire

(Antennaria dioica)

Connue aussi sous le nom de "pied de chat" parce que ses fleurs veloutées roses et blanches évoquent un peu le dessous des pattes de cet animal familier, l'antennaire se rencontre dans les zones arides des régions montagneuses mais elle est parfois cultivée dans les jardins où elle compose des bordures et des massifs d'un aspect vert glauque mat à cause de ses feuilles cotonneuses.

EMPLOI. - Avec une pincée de fleurs séchées par tasse, on prépare une infusion qui a quelque vertu pectorale et est légèrement calmante dans les cas de règles douloureuses.

Anthyllide

Anthyllide

(Anthyllis vulneraria)

Connue sous le nom de "trèfle jaune", l'anthyllide n'a cependant pas des feuilles à trois folioles et, si ses fleurs forment bien comme celles du trèfle véritable, une sorte de pompon, elles sont souvent jaunes et il s'en trouve qui virent à l'orange ou au rouge feu. L'anthyllide, plante de 20 à 30 cm, est fort commune des bords de mer jusqu'aux montagnes.

EMPLOI. - La plante fraîche broyée s'applique sur les contusions et les plaies. La décoction de plante fleurie séchée sert à baigner les régions blessées.

Argentine

(Potentilla anserina)

On la nomme argentine parce que l'envers de ses feuilles pennées et très dentelées a un aspect argenté. On l'appelle aussi "potentille des oies" parce qu'elle appartient au groupe des potentilles et parce qu'on a remarqué qu'elle poussait plus abondamment sur le bord des sentiers empruntés par les oies. C'est une plante très commune et que ses tiges rampantes rendent envahissante, aussi est-elle considérée comme nuisible dans les terrains cultivés et la détruit-on malgré la joliesse de ses fleurs à cinq pétales jaune d'or.

EMPLOI. - L'infusion obtenue en jetant une poignée (environ 30 g) de fleurs et

Argentine

feuilles dans 1 litre d'eau bouillante, à laquelle on fait donner un tour de bouillon, et qu'on ne passe qu'après 10 minutes, est astringente et combat les diarrhées et la dysenterie. On en boit 3 tasses par jour entre les repas.

- La décoction de 2 poignées de fleurs et feuilles (environ 60 g) par litre d'eau, bouillie 15 minutes, s'utilise en injections vaginales en cas de règles douloureuses et d'hémorragies.

- Elle convient aussi pour les lavages de bouche, lorsque les muqueuses en sont irritées, et sert de lotion pour les coups de soleil.

Armoise

Armoise

(Artemisia vulgaris)

L'armoise, ou "artémise", est l'une des herbes de la Saint-Jean. Elle dresse un peu partout sa tige rougeâtre qui peut atteindre 1 m 20 de hauteur : dans les lieux incultes, le voisinage des habitations, sur le bord des chemins et sur les talus. Ses feuilles, très découpées, sont vert foncé dessus et argentées veloutées dessous. Ses petites fleurs jaunâtres forment plusieurs épis en haut de la tige florale. Elle ressemble à l'absinthe.

EMPLOI. - On prépare une infusion de feuilles et fleurs à raison de 20 g par tasse et l'on ne passe qu'au bout de 10 minutes. Elle convient dans les cas de vertiges, de troubles nerveux et de retard des règles provenant d'anémie par manque d'hémoglobine dans les globules rouges (chlorose). On en prend 5 tasses par jour entre les repas. Dans le dernier cas, il convient d'en prendre pendant les 10 jours qui précèdent la date normale des règles.

- La poudre de racines séchées, mélangée à 4 fois son poids de sucre en poudre de miel, convient dans les affections nerveuses de forme épileptique. On en prend 4 cuillerées à café par jour.

Arnica

Arnica

(Arnica montana)

L'arnica est surtout une plante de montagne mais il arrive qu'on la rencontre en plaine dans les prairies et pâturages. Elle est formée à sa base d'une rosette de feuilles du milieu de laquelle s'élance la tige florale qui porte en son milieu deux feuilles opposées et à son sommet une belle fleur ressemblant à une marguerite jaune d'or.

EMPLOI. - La teinture d'arnica, qu'on se procure généralement dans les pharmacies, est un remède bien connu contre les foulures, les coups, les contusions et les ecchymoses sans plaie (elle ne doit pas être utilisée s'il y a une lésion de la peau).

On peut la préparer soi-même en faisant macérer pendant 10 jours 200 g de fleurs dans 1 litre d'alcool à 60° puis en filtrant à travers un linge. Cette teinture doit toujours être étendue d'eau avant d'être appliquée.

– La décoction de 2 cuillerées à soupe par litre d'eau, bouillie 5 minutes, s'utilise en compresses sur les foulures et les ecchymoses.

Il existe certaines utilisations internes de l'arnica mais elles ne sont pas mentionnées ici car elles présentent de sérieux dangers, la plante étant toxique.

Artichaut

(Cynara scolymus)

L'artichaut est un légume-fleur que tout le monde connaît et nul n'ignore qu'il est bon pour le foie mais, contrairement à une croyance répandue, il ne suffit pas d'en manger souvent pour rétablir le bon fonctionnement de cet organe car les substances bienfaisantes ne se trouvent pas dans la partie que l'on consomme mais dans les grandes feuilles à bords déchiquetés.

EMPLOI. – Pour combattre la paresse du foie et les troubles de la vésicule biliaire, on utilise les diverses préparations qui vont être décrites et qui, toutes, doivent être faites dans des récipients qui ne soient pas en métal nu.

– L'infusion s'obtient en versant 1 litre d'eau bouillante sur 30 g de feuilles et en laisant infuser quelques minutes. On en prend une tasse, chaude, avant les trois repas quotidiens.

– La décoction s'obtient en jetant 30 g de feuilles dans 1 litre d'eau froide, en amenant doucement à ébullition, que l'on poursuit 15 minutes, et en laissant infuser un instant. On en prend une tasse, chaude, avant les 3 repas.

– Ces deux préparations étant très amères, on leur préfère souvent la macération, pendant 8 jours, de 40 g de feuilles dans 1 litre de bordeaux blanc. On en boit un verre à bordeaux avant les repas de midi et du soir.

– On peut aussi préparer une teinture en faisant macérer, pendant 15 jours, 500 g de feuilles dans 1 litre d'eau-de-vie blanche, en filtrant avec expression et en mettant en bouteille. On en prend 2 cuillerées à café dans un peu d'eau avant les principaux repas.

Les feuilles ne sont pas les seules parties de l'artichaut à servir à des utilisations médicinales. On fait, avec sa racine, qui est diurétique et antitoxique, des préparations

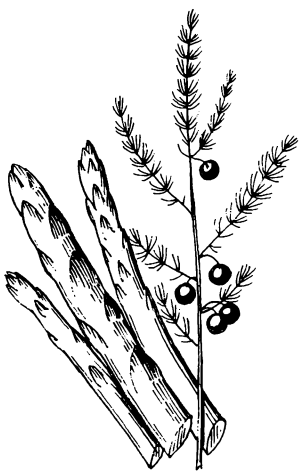
Artichaut

servant en cas de goutte, gravelle, insuffisance rénale, hydropisie, intoxication intestinale. En voici les recettes :

– L'infusion se prépare en versant 1 litre d'eau bouillante sur 15 g de racine séchée ou 30 g de racine fraîche et en laissant infuser quelques minutes. On en prend une tasse, chaude, avant les repas.

– La décoction s'obtient en jetant 80 g de racine séchée ou 160 g de racine fraîche dans 1 litre d'eau froide qu'on amène doucement à ébullition, qu'on laisse bouillir jusqu'à réduction d'un tiers et qu'on passe ensuite. On en prend une tasse, chaude, avant les repas de midi et du soir.

– La macération vineuse est obtenue avec 200 g de racine laissée pendant 8 jours dans 1 litre de bordeaux blanc. On en prend 1 verre à liqueur avant les principaux repas.



Asperge

Asperge

(Asparagus officinalis)

Légume apprécié des gourmets, **l'asperge ne convient pas à tous. Ceux qui souffrent d'arthrite, de goutte, d'athérosclérose, de calculs, d'inflammation des voies urinaires, d'hypertrophie de la prostate, doivent s'abstenir d'en consommer.** L'asperge n'en a pas moins des utilisations médicinales.

EMPLOI. – La décoction obtenue en faisant bouillir doucement, pendant 1/2 heure, 30 g de racines dans 1 litre d'eau, convient (sauf contre-indications signalées ci-dessus) dans l'hydropisie et la cellulite car c'est un diurétique déchlorurant. On la boit dans la journée. En raison de son amertume, un verre à bordeaux de cette infusion, pris avant le repas, combat aussi le manque d'appétit.

– Le sirop préparé en extrayant le suc de pointes d'asperges crues, en le passant au papier-filtre puis en le faisant cuire au bain-marie avec une fois et demie son poids de sucre, est un sédatif cardiaque. On le conserve en flacons bouchés hermétiquement et l'on en prend 2 cuillerées à bouche matin et soir pour apaiser les palpitations du cœur.

– Une préparation plus simple, l'infusion de 20 g de pointes par litre d'eau peut être utilisée dans le même cas à raison d'une tasse matin et soir.

Voici, d'autre part, une utilisation de l'asperge qu'il faut connaître :

– Lorsqu'un enfant a avalé un objet aigu, tel qu'une épingle, et que cet objet se trouve trop engagé dans le tube digestif pour être récupéré, on peut obtenir qu'il soit entraîné et expulsé par les voies naturelles en faisant manger à la victime des asperges entières (cuites) avec leur partie

fibreuse. Celle-ci enrobera l'objet et empêchera ainsi que, durant son parcours, il blesse les parois des voies digestives ou reste piqué dedans. Finalement, il sera entraîné jusqu'à l'extérieur.

Aspérule odorante

(Asperula odorata)

C'est principalement dans les bois, surtout les hêtraies, que l'on rencontre cette petite plante qui y forme parfois de grandes colonies. Le long de sa tige de 20 à 30 cm s'étagent ses feuilles disposées en étoiles de 6 à 9 branches et, tout en haut, s'épanouit un bouquet de toutes petites fleurs blanches ayant un léger parfum, mais si la plante mérite d'être qualifiée d'odorante c'est à cause de celui, bien plus prononcé, qu'elle dégage lorsqu'elle est sèche.

Aspérule odorante

EMPLOI. – L'infusion, pendant 5 minutes seulement, d'une cuillerée à soupe de sommités fleuries séchées et grossièrement émiettées par tasse d'eau bouillante donne une tisane au parfum agréable qui a des indications diverses. Prise à raison de 3 ou 4 tasses par jour, ou parfois d'une seule au coucher, elle rend le sommeil aux enfants, aux convalescents et aux vieillards. Elle combat les maladies de foie, et la jaunisse en particulier. Elle stimule les reins paresseux, facilite la digestion des personnes angoissées, dissipe les vertiges et réconforte les mélancoliques.

– La décoction de 40 g par litre d'eau s'utilise, tiède, en lotion contre les dartres et, chaude, en injections contre les pertes blanches.

– En Alsace et en Allemagne, on fait un vin d'aspérule nommé « vin de mai » qui est un tonique du foie et des reins ainsi qu'un tonique général. On le prépare en versant 1 litre de bon vin blanc bouillant sur 60 g de sommités fleuries fraîches et en laissant macérer 1/2 heure avant de filtrer puis d'ajouter 100 g ou plus de sucre, selon son goût.

– Il existe d'autres recettes, plus compliquées, de vin de mai qui en font un agréable vin mousseux.

Aubépine

(Crataegus oxyacantha)

Dans les régions où elles n'ont pas fait place aux clôtures de barbelés, on voit souvent les haies blanchir au printemps, comme couvertes d'une neige tardivement tombée. Cette neige est en réalité formée par les fleurs délicates de l'aubépine. Les pétales de ces fleurs sont précieux car ils ont des propriétés tonicardiaques et équilibrantes du système nerveux. La meilleure façon de les recueillir consiste à secouer les

rameaux fleuris au-dessus d'une toile, ce qui est plus facile que de cueillir les fleurs entières et a l'avantage de permettre aux cenelles (les fruits rouges de l'aubépine) de se former et de servir de nourriture aux oiseaux l'hiver venu. Ces cenelles ont, d'ailleurs, leur propre vertu : elles sont astringentes **(voir p. 184).**

EMPLOI. – L'infusion, durant 10 minutes, d'une bonne cuillerée à soupe de pétales par tasse convient pour les troubles nerveux du cœur, les palpitations, la tachycardie (battements de cœur accélérés), l'angine de poitrine, les bouffées de chaleur, l'hypertension, les bourdonnements d'oreilles, les vertiges, les angoisses, l'irritabilité, la nervosité, et l'insomnie. On en boit 3 tasses par jour, avant chaque repas, durant 20 jours chaque mois.

– La teinture obtenue en faisant macérer le contenu d'une tasse de pétales dans 2 tasses d'eau-de-vie blanche pendant 15 jours a les mêmes indications que l'infusion.

– On en fait également des cures de 20 jours par mois. A raison d'une cuillerée à café dans un peu d'eau, le soir au coucher, pour les troubles nerveux, dont l'insomnie. A raison de 2 cuillerées à café dans un peu d'eau avant les deux principaux repas pour les troubles du cœur et l'hypertension.

– L'infusion de 15 g de cenelles ou de 30 g de fleurs par litre d'eau, sucrée au miel, constitue un bon gargarisme en cas d'angine simple.

– La décoction de 15 g de cenelles ou 30 g de fleurs dans 1 litre d'eau donne une lotion indiquée contre les rougeurs du visage et la couperose.

Aubergine

Aubergine

(Solanum melongena)

Il est inutile de décrire ce fruit – ou ce légume – généralement violet, car les Méridionaux ne sont plus seuls à le connaître. Mais si chacun sait quels sont ses emplois culinaires, ses utilisations médicinales sont ignorées de beaucoup.

EMPLOI. – Le suc d'aubergine crue, fraîchement extrait, employé en lotions, calme l'irritation de l'épiderme et blanchit le teint.

– Les cataplasmes, préparés avec de l'aubergine coupée en rondelles et cuite à feu doux dans un peu d'eau, combattent la transpiration des aisselles.

– Les cataplasmes de feuilles cuites sont réputés faire disparaître les dartres, apaiser les douleurs des hémorroïdes et aider à la maturation des abcès et des furoncles.

Aulne

Aulne

(Alnus glutinosa)

L'aulne, qu'on nomme aussi « vergne », est un arbre de 20 à 25 m qui aime vivre au bord de l'eau. On le reconnaît facilement à ses feuilles presque rondes, légèrement dentées, aux nervures bien marquées, dont le dessus est vert foncé et le dessous vert clair. On le reconnaît aussi à ses chatons qui sont de deux sortes : de longs chatons mâles pendants et des chatons femelles presque sphériques qui ressemblent à de toutes petites pommes de pin lorsqu'ils sont vieux. Le bois de l'aulne a une particularité : il rougit fortement au contact de l'air mais ce rouge s'atténue au séchage.

EMPLOI. – La macération de 20 g d'écorce, pendant 10 jours, dans 1 litres de vin rouge, que l'on passe ensuite, est un tonique et dépuratif comparable au quinquina. On en boit un verre à bordeaux avant les deux principaux repas.

– La décoction d'écorce, à raison de 30 g par litre d'eau est astringente. On l'utilise en lavage sur les ulcères variqueux et en injections contre les pertes blanches.

– La décoction de 8 g d'écorce par litre est employée comme gargarisme contre les maux de gorge et comme lavage de bouche contre les inflammations.

Aunée

(Inula helenium)

L'aunée pousse dans les lieux humides (bords de rivières, bois, prairies)... et aussi dans les jardins. C'est une belle plante de 1 à 2 m de haut portant des fleurs grandes comme des marguerites et jaunes comme des tournesols. Elle a de larges feuilles lancéolées au-dessous feutré. Cependant, ce ne sont ni les fleurs ni les feuilles qui sont utilisées mais uniquement la racine séchée.

EMPLOI. – La décoction de 12 à 15 g de racine concassée par litre d'eau convient pour un grand nombre d'affections : anémie, lymphatisme, fatigue générale, manque d'appétit, pertes blanches, nausées, mucosités pulmonaires, aigreurs d'estomac, insuffisances biliaires.

Aunée

On en prend une tasse avant les repas.

– Le vin d'aunée est tonique, diurétique et calmant de la toux. Pour le préparer, on laisse macérer, pendant 15 jours, 40 g de racine concassée dans un litre de bon vin blanc ou rouge auquel on a ajouté 50 cl d'eau-de-vie, puis on filtre. On prend 3 verres à bordeaux par jour de ce vin dont le goût ressemble à celui du quinquina.

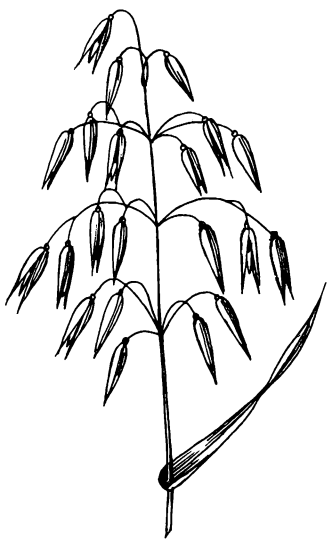
– La décoction de 100 g de racine concassée (une poignée) par litre d'eau, bouillie 10 minutes, s'utilise en lavages sur les plaies ulcérées et en compresses sur les dartres.

Avoine

(Avena sativa)

Avec ses grains qui oscillent au moindre souffle au bout de leurs fines tiges, l'épi d'avoine ressemble à un mobile de Calder de modèle réduit. Cette céréale bien connue des chevaux sert aussi, sous forme de farine et de flocons, à l'alimentation humaine ainsi qu'à des préparations médicinales.

EMPLOI. – Les grains d'avoine, débarrassées de leur balle, passées au four pour les dessécher, puis écrasés, donnent une farine, dite « farine de gruau », avec laquelle on prépare une décoction, à raison de 20 g par litre d'eau, qui est rafraîchissante, diurétique, légèrement hypoglycémiante, adoucissante pour la toux. On en boit 3 tasses dans la journée.



Avoine

– Les flocons d'avoine, préparés en porridge, sont adoucissants de l'intestin. On fait chaque matin son petit déjeuner au porridge en cas de colite.

– Les cataplasmes secs préparés en faisant griller de l'avoine et en l'enfermant rapidement dans des sachets de tissus que l'on pose aussitôt sur les parties douloureuses, calment les points de côté, les lumbagos et les douleurs intercostales.

– Les cataplasmes humides, qui soulagent les mêmes douleurs, s'obtiennent en faisant bouillir l'avoine dans du vin fort ou du vinaigre, en l'enveloppant dans un linge et en appliquant aussi chaud que possible.

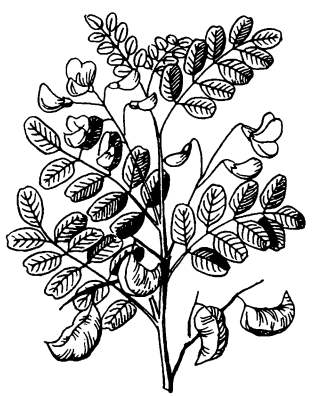
Badiane

Badiane

(Illicum anisatum)

La badiane est un arbre, apparenté aux magnolias, qui croît en Chine et dont les fruits sont bien connus chez nous sous le nom d'« anis étoilé », nom qu'ils doivent à la forme en étoile à 3 branches qu'ils ont à maturité.

EMPLOI. – L'infusion de 10 à 15 g par litre combat la dyspepsie et les ballonnements du ventre. On en boit une tasse après chaque repas.



Baguenaudier

Baguenaudier

(Colutea arborescens)

Le baguenaudier est un arbuste de 2 à 5 mètres de haut dont les feuilles et les fleurs ressemblent à celles du robinier faux acacia ou plutôt, pour ces dernières, aux fleurs du genêt dont elles ont la belle couleur jaune. Ses graines sont enfermées dans des cosses boursouflées gonflées d'air qui claquent quand on les presse entre les doigts. On trouve cet arbuste sur les pentes calcaires et broussailleuses de l'est et du midi de la France ainsi que dans certains parcs et jardins où il a été planté pour son effet décoratif.

EMPLOI. – L'infusion de 30 à 40 g de feuilles séchées par litre d'eau est purgative mais si amère qu'on la prépare généralement en y adjoignant 20 g d'anis vert et 20 g de bois de réglisse.

– L'infusion préparée avec des doses réduites de moitié est laxative.

Ballote noire

Ballote noire

(Ballota nigra)

Elle est aussi qualifiée de fétide, à cause de son odeur désagréable. C'est une herbe commune, surtout au bord des chemins et dans les décombres. Elle a des feuilles ovales dentées qui sont rugueuses et molles et à l'aisselle desquelles s'épanouissent des groupes de fleurs roses ou rougeâtres.

EMPLOI. – L'infusion de 30 à 40 g de sommités fleuries par litre d'eau convient pour les troubles d'origine nerveuse ou psychique, comme l'anxiété et la neurasthénie, ainsi que pour la coqueluche. On doit en prendre 2 tasses dans la journée et une au coucher, mais cette infusion est si déplaisante qu'on la remplace généralement par une teinture ainsi préparée : on fait macérer pendant 15 à 18 jours, un bon verre de sommités fleuries dans 2 verres d'eau-de-vie blanche. On passe ensuite et l'on conserve en flacons. On en prend 3 ou 4 cuillerées à café au cours de la journée.

Bardane

Bardane

(Arctium lappa)

Si vous avez vu des enfants se bombarder avec de petites pelotes hérissées qu'ils prélevaient sur une grande plante aux très larges feuilles, vous connaissez la bardane dont les fleurs munies de crochets se prennent si bien aux vêtements et dans les cheveux qu'il est très difficile de les en arracher. La bardane, ou l'« herbe aux teigneux », comme disaient nos grands-pères, pousse dans les décombres, les lieux incultes et le long des chemins. Elle ne sert pas seulement à fournir des munitions pour des batailles enfantines ; elle est aussi une source de remèdes populaires.

EMPLOI. – La décoction de 50 g de racines fraîches par litre d'eau est indiquée pour combattre les maladies de peau (eczéma, acné, dartres, teigne), les troubles du sang, la gravelle, les rhumatismes et même le diabète. On en boit 2 ou 3 tasses par jour.

– Le docteur Jean Valnet l'indique aussi pour la rougeole, à la dose d'une cuillerée à café toutes les 5 minutes. Grâce à

quoi l'éruption est complète en 2 heures et la guérison acquise en 3 jours.

– Les feuilles fraîches, appliquées sur la poitrine, soulagent les malades atteints d'affections bronchiques chroniques. Elles soulagent aussi les douleurs rhumatismales ou goutteuses quand on les applique à leur endroit.

– Écrasées, elles calment les piqûres d'insectes et hâtent la guérison des ulcères de jambes.

Basilic

(Ocimum basilicum)

Naguère connue des seuls Provençaux, cette plante culinaire aromatique l'est maintenant des gens du Nord même s'ils n'en cultivent pas, eux, des pieds touffus dans des pots à fleurs sur la fenêtre de leur cuisine. Mais peut-être ignorent-ils que le basilic est aussi une plante médicinale.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert de feuilles séchées par tasse d'eau bouillante facilite la digestion, apaise l'anxiété, les vertiges, les migraines d'origine nerveuse, les contractions d'estomac et favorise le sommeil. On en prend une tasse après chaque repas.

– La poudre de feuilles séchées peut être prisée pour dégager les fosses nasales après un rhume de cerveau.

Basilic

Benoite

(Geum urbanum)

Partout, dans les buissons, les bois, les lieux incultes et les alentours des maisons, cette petite plante poilue tend aussi haut qu'elle peut ses fleurs jaunes à cinq pétales qui se transforment plus tard en petites boules hirsutes **(voir p. 184).**

EMPLOI. – L'infusion de 50 g par litre est bonne en cas de douleurs d'estomac causées par l'aérophagie, de paresse gastrique, d'hémoptysie, de diarrhée, d'entérite chronique. On en prend une tasse après chaque repas.

Berce

(Heracleum sphondylium)

C'est une grande plante de la taille de l'angélique et qui lui ressemble (on l'appelle d'ailleurs parfois « angélique sauvage »). Elle pousse dans les prairies fraîches, à la lisière des bois et le long des routes ombreuses.

EMPLOI. – La décoction de 15 g de racine par litre d'eau combat les digestions pénibles, les gaz intestinaux, fait baisser doucement la tension artérielle et, d'après le docteur Henri

Berce

Leclerc, aide à vaincre la fatigue sexuelle. On en prend 3 tasses par jour entre les repas.

– Les cataplasmes de feuilles écrasées sont indiqués, par le docteur Jean Valnet, contre les ophtalmies.

Bétoine

(Betonia officinalis)

C'est une labiée un peu poilue, à la tige droite portant à son sommet des fleurs rouge-pourpre bien groupées. Elle pousse dans les bois clairs, les landes, les bords de route, de préférence en terrain siliceux **(voir p. 184).**

EMPLOI. – L'infusion de racines a été indiquée dans divers cas en usage interne mais son emploi peut causer des vomissements, aussi n'est-il pas conseillé.

– La décoction, qui s'utilise à l'extérieur, ne présente pas ce danger. On la prépare en faisant bouillir 100 g de racines dans un litre de vin pendant 20 minutes. Elle sert en lavages et pansements sur les plaies guérissant mal et les ulcères variqueux.

– Les cataplasmes de feuilles fraîches écrasées conviennent pour le même usage.

– Les feuilles sèches réduites en poudre et prisées dégagent les fosses nasales en provoquant l'éternuement.

Bistorte

(Polygonum bistorta)

La bistorte, c'est la « deux fois tordue ». Pourtant la tige de cette herbe vivace commune dans les endroits frais se dresse toujours bien droite pour porter à 50 cm de hauteur un épi serré de petites fleurs rose pâle. C'est sa racine, ou plus exactement son rhizome qui, recourbé en S, justifie son nom.

EMPLOI. – On utilise seulement le rhizome de la bistorte dont la très grande richesse en tanin fait un astringent si puissant qu'en principe aucune diarrhée ne peut lui résister. La preuve en est que les vétérinaires l'emploient même pour soigner celles des gros animaux.

– Pour celles des humains, on prépare une décoction avec une poignée (30 à 40 g) de racine dans un litre d'eau que l'on fait bouillir 5 minutes. (Ne pas utiliser de récipient en fer nu). On en boit 4 ou 5 tasses par jour.

– Le docteur Henri Leclerc préconisait, pour le même emploi, un vin de bistorte ainsi préparé : dans une bouteille d'un litre, verser 250 g d'alcool à 45° puis 125 g de racines concassées. Laisser macérer 24 heures, en remuant de temps en temps, puis ajouter du bordeaux rouge pour compléter le remplissage. Laisser de nouveau macérer pendant 4 jours puis passer. En boire 2 ou 3 verres à madère par jour.

Bistorte

– La décoction préparée avec 2 poignées de racines par litre d'eau mise à bouillir 15 minutes s'emploie en bain de bouche contre les aphtes et les stomatites, en gargarismes contre les pharyngites, en bains locaux contre les hémorroïdes et fissures de l'anus, en injections contre les hémorragies utérines et les pertes blanches, en compresses pour faire cicatriser les plaies.

Bleuet

(Centaurea cyanus)

Avant la découverte des herbicides, il n'existait pas de champ de blé sans bleuets. Cette jolie fleur est maintenant assez rare et c'est dommage pour les yeux, doublement dommage même car elle réjouit la vue et peut aussi la protéger **(voir p. 184).**

EMPLOI. – Avec une cuillerée à dessert de fleurs séchées par tasse d'eau bouillante on prépare un bain oculaire adoucissant et légèrement astringent que l'on utilise tiède pour soigner la conjonctivite, l'irritation des paupières, les orgelets et autres ophtalmies. On l'utilise aussi en compresses.

Bouillon blanc

(Verbascum thapsus)

C'est une plante aux larges feuilles ovales et pointues, d'aspect et de toucher cotonneux, à la couleur vert argenté très pâle. Le bouillon blanc lance bien droit une tige, portant parfois des rameaux parallèles, qui dépasse généralement la taille d'un homme et se termine par un long épi de fleurs jaunes. Robuste, il peut pousser partout, même dans les terrains pierreux et les décombres **(voir p. 184).**

EMPLOI. – L'infusion d'une poignée de fleurs par litre d'eau pendant 10 minutes donne une tisane pectorale et adoucissante que l'on ne prend qu'après l'avoir passée au travers d'un linge fin pour en retenir les poils irritants provenant des étamines. Cette tisane convient, d'une part, pour la bronchite, l'asthme, la toux et, en général, toutes les affections des voies respiratoires. On la sucre alors au miel, de préférence. D'autre part pour les douleurs provoquées par les diarrhées et la cystite.

– La décoction de 2 poignées de feuilles fraîches coupées par litre d'eau amenée à ébullition 10 minutes, convient pour le lavage des hémorroïdes et des organes féminins irrités.

Bouleau
(Betula alba)

Tout le monde sait reconnaître cet arbre au caractéristique tronc blanc argent tacheté de coups de pinceau noirs. On utilise son écorce, ses feuilles, ses bourgeons et même sa sève.

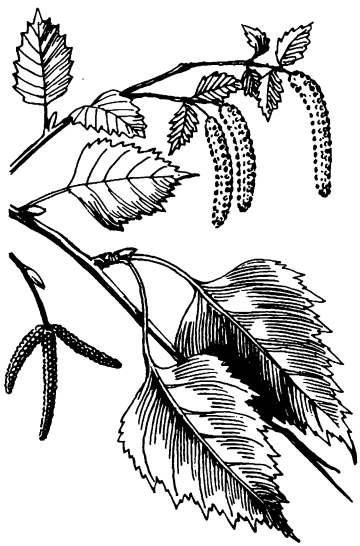
EMPLOI. – L'infusion de 30 à 40 g de feuilles par litre litre d'eau, à laquelle on ajoute, lorsqu'elle est attiédie à 40°, 1 g de bicarbonate de soude pour dissoudre les substances résineuses, a des propriétés diurétiques qui font qu'elle convient pour les rhumatismes, la goutte, l'hydropisie et les œdèmes cardiaques. On en prend 3 tasses par jour entre les repas.

– La décoction de bourgeons (100 g environ par litre) mise à bouillir 10 minutes et à laquelle on ajoute du bicarbonate, comme ci-dessus, peut être utilisée pour les mêmes affections que l'infusion de feuilles mais convient surtout en cas d'engorgement des ganglions lymphatiques. On en boit une tasse avant chaque repas.

– La décoction que l'on prépare avec une cuillerée à café d'écorce émiettée par tasse d'eau mise à bouillir 5 minutes, est dépurative, digestive et indiquée dans les fièvres intermittentes. On en prend 3 tasses par jour, avant les repas.

– La sève que l'on recueille en perçant un trou dans le tronc du bouleau convient particulièrement en cas d'arthrose.

– La décoction obtenue en jetant 2 poignées de feuilles dans un litre d'eau, que l'on amène à ébullition et laisser bouillir 1/4 d'heure, sert de lotion contre les dartres et diverses maladies de peau.



Bouleau

Bourdaine
(Rhamnus frangula)

La bourdaine, que certains appellent « bois noir », en raison de son écorce noirâtre, toutefois tachetée de blanc, est un arbrisseau aux feuilles bien vertes et luisantes qui pousse dans les lieux ombragés assez humides et riches en humus, notamment dans les haies. Ses fleurs, petites et verdâtres, sont insignifiantes mais elles donnent comme fruits de petites boules vertes qui prennent bientôt un beau ton rouge avant de devenir noires et brillantes.

Bourdaine

EMPLOI. – **C'est uniquement l'écorce de la bourdaine qui a des utilisations médicinales, non pas l'écorce extérieure mais celle qui se trouve immédiatement en-dessous et qui doit être séchée longtemps (1 à 2 ans) avant l'emploi afin que s'atténuent ses trop violentes propriétés.**

– L'infusion durant quelques minutes de 2 g d'écorce séchée dans une tasse d'eau bouillante donne un laxatif que l'on peut aromatiser avec un zeste d'orange et que l'on boit tiède et légèrement sucré, le soir au coucher.

– L'infusion préparée de la même façon, mais avec 4 g d'écorce, donne un purgatif à employer en cas de constipation rebelle. En général, la bourdaine a l'avantage de ne pas irriter l'intestin.

– La décoction de 25 g d'écorce par litre d'eau s'utilise en lotion contre les affections de la peau, notamment contre les dartres.

Bourrache

(Borrago officinalis)

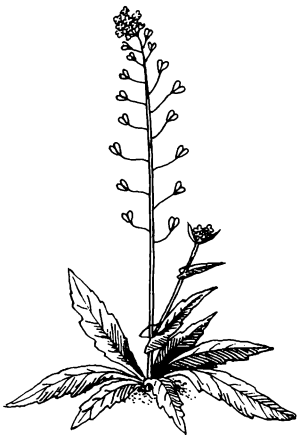
Bien qu'elle soit de modeste stature, tout au plus 50 cm, on remarque facilement la bourrache à ses touffes de feuilles couvertes de poils rudes et surtout à ses jolies fleurs, en forme d'étoiles à cinq branches, qui sont d'un bleu-ciel très intense. Elle pousse un peu partout, dans les décombres, sur le bord des chemins, dans les champs cultivés et même dans les jardins sans que le jardinier y soit pour quelque chose **(voir p. 217).**

EMPLOI. – L'infusion de bourrache (une cuillerée à soupe de fleurs infusées 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante) est un diurétique qui s'emploie dans les cas de fièvres éruptives, comme la rougeole, la variole ou la scarlatine.

– Cette infusion est également sudorifique et pour cela recommandée dans les maladies des voies respiratoires : refroidissement, rhume, bronchite, pleurésie. Pour la même raison, elle peut être employée contre les rhumatismes.

– Ses propriétés adoucissantes font aussi qu'elle calme la toux, et ses vertus dépuratives la rendent efficace contre les maladies de peau, particulièrement contre l'herpès, c'est-à-dire le « bouton de fièvre ».

On boit 3 tasses par jour d'infusion de bourrache, en dehors des repas.



Bourse à Pasteur

Bourse-à-pasteur

(Capsella bursa pastoris)

C'est une plante qui pousse absolument partout, quel que soit le terrain, quel que soit le climat, dans les lieux incultes comme dans les terrains cultivés où elle est pourchassée au titre de mauvaise herbe. Elle ne paye guère de mine avec sa tige grêle, ses feuilles vert grisâtre et ses bouquets de très petites fleurs blanches vite fanées et remplacées par des cosses vert pâle. Ce sont finalement ces cosses qui font remarquer la bourse-à-pasteur car elles ont la forme singulière de minuscules cœurs accrochés par la pointe à de longs pédoncules.

EMPLOI. – L'infusion d'une poignée de plante fraîche entière sans la racine, soit 40 à 50 g par litre d'eau, sert avant tout à régulariser les règles trop abondantes ou irrégulières et à calmer les douleurs menstruelles. On en prend 3 tasses à café par jour, entre les repas, 8 à 10 jours avant leur date.

– Cette infusion est également utilisée contre les saignements de nez, les hématuries (sang dans les urines), les hémoptysies (crachements de sang) mais il est évident que cette médication ne dispense pas de consulter le médecin afin qu'il diagnostique la cause des hémorragies.

Brunelle

Brunelle

(Brunella vulgaris)

La brunelle est une labiée (comme la sauge) de petite taille, quelque peu rampante, aux feuilles ovales pointues à peine dentées et aux fleurs pourpres et violettes, non aromatiques, assez commune dans les prairies sèches et au bord des chemins.

EMPLOI. – La décoction de 50 g de plante entière fleurie (sans la racine) dans un litre d'eau s'utilise en gargarisme contre les angines, en bains de bouche contre les inflammations et en lavages pour les plaies avec épanchement de sang. Le docteur Cazin la préconisait aussi pour les hémorroïdes saignantes.

– La plante écrasée s'applique en cataplasme sur les plaies pour hâter leur cicatrisation.

Bruyère

(Erica cinerea ou *Erica vulgaris)*

Chacun connaît bien la bruyère dont les épis de fleurs en forme de petites clochettes forment des tapis roses dans des

paysages qui sans cela seraient bien mornes. Il en existe plusieurs espèces mais on utilise généralement la bruyère commune et la bruyère cendrée **(voir p. 217).**

EMPLOI. – La décoction d'une poignée d'épis fleuris (30 g) par litre d'eau bouillie jusqu'à réduction d'un tiers, est selon le docteur Henri Leclerc, un remède qui réussit particulièrement bien dans la cystite des prostatiques qui s'accompagne de pus dans les urines.

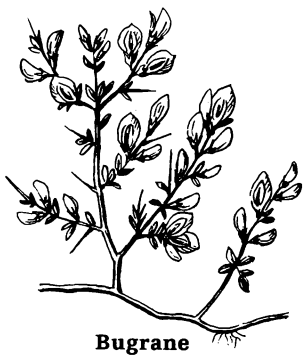
– Cette décoction se recommande encore dans les oliguries (diminution des urines), leucorrhées (pertes blanches) et rhumatismes. On en boit 2 ou 3 tasses par jour.

– Les bains de bruyère chauds, préparés en ajoutant au contenu de la baignoire une décoction de 500 g de plantes entières dans quelques litres d'eau, soulagent les rhumatisants et les goutteux.

Bugrane

(Ononis repens et *Ononis spinosa)*

Parce que ses racines fortement accrochées au sol bloquaient parfois le soc de la charrue, avant que l'agriculture soit motorisée, la bugrane était aussi connue sous le nom d'« arrête-bœuf ». Cet arbrisseau porte de petites feuilles ovales, des fleurs rose plus ou moins foncé, qui ressemblent à celles du haricot, et presque toujours de longues épines. On le trouve dans les champs et prairies secs.



Bugrane

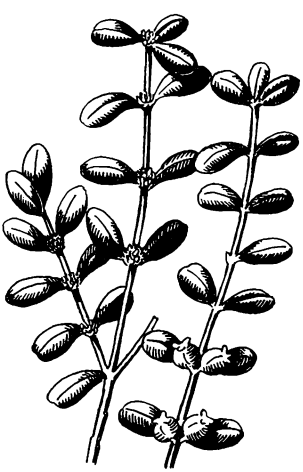
EMPLOI. – L'infusion dans 1 litre d'eau d'une poignée de racines, accompagnée de quelques feuilles de menthe pour aromatiser, s'emploie en cas d'inflammation des voies urinaires et de gravelle. Le litre d'infusion se boit en 24 heures.

– Cette préparation, ou l'infusion de 30 g de feuilles et fleurs par litre, peut servir de gargarisme en cas d'angine.

Buis

(Buxus sempervirens)

Le buis, aux rameaux de feuilles luisantes toujours vertes et aux fruits en forme de minuscules marmites à trois pieds, tout le monde le connaît et connaît les usages décoratifs et religieux que l'on en fait, mais peut-être les usages médicaux sont-ils ignorés.



Buis

EMPLOI. – Antiseptique et dépuratif, le buis est actif dans le traitement des maladies de peau et a souvent fait la preuve de son efficacité contre l'eczéma.

– On en prépare une décoction en jetant 100 g de buis vert ou 40 g de buis séché dans 1 litre d'eau froide et en faisant

bouillir 10 à 15 minutes. On en boit un verre le matin à jeun et le reste en plusieurs fois par la suite. Mais, attention ! cette préparation est terriblement amère et il faut la sucrer largement, au sucre ou au miel, pour parvenir à l'avaler. Ceux qui ont vu leur eczéma disparaître ainsi disent que ce désagrément valait cependant la peine d'être subi.

– Cette décoction s'utilise également pour laver et panser les plaies ulcérées.

Busserole

Busserole

(Arbutus uva-ursi)

La busserole, que l'on nomme aussi « raisin d'ours », est un arbrisseau toujours vert, à tiges couchées, que l'on rencontre surtout dans les forêts de conifères de montagne. Elle a des feuilles coriaces, allongées ou ovales, des fleurs en forme de clochettes dentées blanches ou roses et de petites grappes de fruits oblongs qui sont des baies d'un rouge éclatant. Les baies sont laissées aux ours et les feuilles récoltées pour en faire des tisanes en raison de leurs propriétés désinfectantes qui s'exercent surtout sur le système génito-urinaire.

EMPLOI. – On prépare une infusion avec 10 à 20 g de feuilles coupées menu par litre qu'on laisse 15 minutes avant de passer. Elle est indiquée pour toutes les inflammations des voies urinaires et génitales avec pus, y compris la blennoragie, ainsi que pour l'incontinence et la rétention d'urine. La tisane de busserole, dont on boit 2 ou 3 tasses par jour, a la particularité de colorer les urines en brun verdâtre et une tendance à causer la constipation car elle est chargée de tanin.

Calament

Calament

(Melissa calamintha)

Variété de mélisse qui s'apparente à la menthe, le calament est aussi une plante à l'odeur agréable. Il a des feuilles ovales et dentées s'étageant le long de tiges de 30 à 60 cm et à l'aisselle desquelles naissent de petites fleurs labiées

rouge pourpre. Le calament affectionne les bois ombragés.
EMPLOI. – L'infusion de feuilles et de tiges fleuries, à raison d'une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante, facilite la digestion, apaise les douleurs gastriques, les vertiges, les bourdonnements d'oreilles et le hoquet. On en prend une tasse après les repas.

Camomille romaine

(Anthemis nobilis)

La camomille est l'une des plantes médicinales les plus populaires et bien des gens en cultivent quelques pieds dans leur jardin, que ce soit la camomille romaine à fleurs simples (camomille noble) ou la camomille à fleurs doubles (camomille des pharmaciens).
EMPLOI. – L'infusion de 8 à 10 têtes, laissées 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante, se prend en dehors des repas pour stimuler les fonctions digestives, régulariser les fonctions périodiques, calmer les spasmes nerveux et les migraines.

– L'infusion de 4 ou 5 têtes par tasse est utilisée en lotion et bain d'yeux contre la conjonctivite et l'inflammation des paupières.

– L'huile obtenue en faisant macérer pendant 2 heures, au bain-marie, 100 g de fleurs de camomille dans 1 litre d'huile d'olive puis en filtrant, s'utilise en frictions contre les rhumatismes, lumbagos et douleurs musculaires.

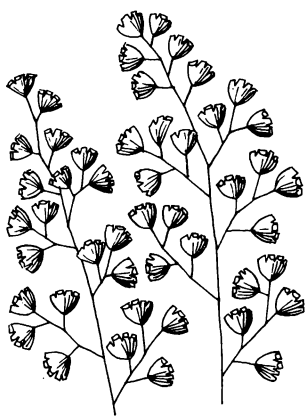
Camomille romaine

Capillaire

(Adiantum capillus Veneris)

Dans le midi de la France et en Corse, on rencontre le capillaire, dit de Montpellier, petite fougère aux tiges fines comme des cheveux et aux petites feuilles en forme d'éventails qui pousse entre les rochers ombragés, dans les grottes, dans les lieux humides. Cette plante gracieuse est parfois poétiquement nommée « cheveux de Vénus ».
EMPLOI. – L'infusion ou la décoction d'une cuillerée de plante (fraîche de préférence) par tasse, est pectorale et expectorante. On l'utilise contre les rhumes, la bronchite, la grippe, la toux, la trachéite, à la dose de 3 tasses par jour, prises entre les repas.

– Le sirop de capillaire, qui a les mêmes indications, est aussi d'emploi courant. Il est particulièrement bien accepté par les enfants. Pour le préparer, on fait infuser durant plusieurs heures 50 g de plante (fraîche de préférence) sur lesquelles on a versé 1 litre d'eau bouillante puis, après avoir filtré, on ajoute 1 kilo de sirop de sucre. Ce sirop, qui est



Capillaire

Capucine

agréablement parfumé, peut servir à sucrer le thé ou les tisanes.

Capucine

(Tropaelum majus)

Chacun connaît la capucine, plante grimpante cultivée, à l'odeur forte et dont les fleurs ont tant d'éclat que les catalogues des horticulteurs mentionnent des variétés jaune vif, jaune d'or, rouge feu et rouge fournaise. La capucine, plante ornementale, a aussi des emplois culinaires et médicinaux.

EMPLOI. – On peut profiter de ses propriétés stimulantes, précieuses en cas de lymphatisme et de paresse sexuelle, comme de ses propriétés expectorantes, utiles dans la bronchite chronique et l'emphysème, en mélangeant ses fleurs à des salades et en mêlant à des sauces, à la façon des câpres, ses jeunes boutons et ses fruits verts confits dans du vinaigre.

– L'infusion d'une bonne pincée de feuilles par tasse, passée après 10 minutes, possède les qualités précédemment citées, est diurétique et favorise la menstruation. On en prend 2 ou 3 tasses par jour.

– L'alcoolature, qui a l'avantage de pouvoir se conserver, se prépare en tassant bien une couche de feuilles fraîches au fond d'un récipient, en la recouvrant d'eau-de-vie blanche sur une épaisseur égale et en laissant macérer 15 jours avant de filtrer. On en prend 3 cuillerées à café par jour.

– La décoction d'une poignée de feuilles, fleurs et fruits dans un litre d'eau, mise à bouillir un quart d'heure, donne une lotion capillaire qui arrête la chute des cheveux et favorise leur repousse.

Carotte

(Daucus carota)

On sait que ce légume bien de chez nous, puisque les Gaulois s'en nourrissaient déjà, a la réputation de faire « les cuisses roses et l'humeur joyeuse », réputation qui n'est pas imméritée? Mais elle a d'autres vertus encore qui, toutes, concourent à prolonger la jeunesse et la vie.

EMPLOI. – On peut, tout simplement, mettre régulièrement à son menu les préparations culinaires dans lesquelles elle est utilisée mais il est plus efficace encore de la manger crue, sans tomber toutefois dans l'excès de

cet Américain qui en était tellement friand que le carotène, pigment qui colore le légume, en avait fait un véritable Peau-Rouge.

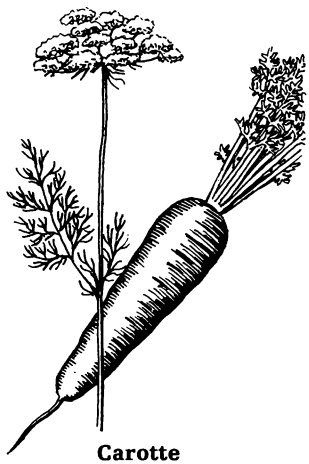
– On recommande la carotte râpée ou le jus de carotte crue pour favoriser la croissance, combattre l'anémie, rétablir le fonctionnement normal du foie et de la vésicule biliaire, développer l'acuité visuelle, apaiser les brûlures d'estomac, régulariser les fonctions intestinales, faire disparaître les dermatoses et améliorer la qualité de la peau.

– Il arrive même qu'on parvienne à se débarrasser d'un ver solitaire en mangeant de la carotte râpée le matin à jeun et au début des principaux repas.

– La diarrhée des nourrissons peut être combattue avec des biberons de jus de carotte coupé d'eau (à la façon du lait coupé d'eau) qu'on leur fait prendre pendant 2 ou 3 jours. On peut, si l'on préfère, donner une soupe de carottes, passée à la passoire fine, que l'on aura préparée avec 1 livre de carottes coupées finement pour 1 litre d'eau et à laquelle on ajoutera 1 autre litre d'eau bouillie et 1/2 cuillerée à café de sel après cuisson.

– Les cataplasmes de carotte crue râpée apaisent les douleurs des brûlures et hâtent leur cicatrisation.

– Les lotions au jus de carotte crue font disparaître les dartres en trois semaines et assouplissent la peau.



Carotte

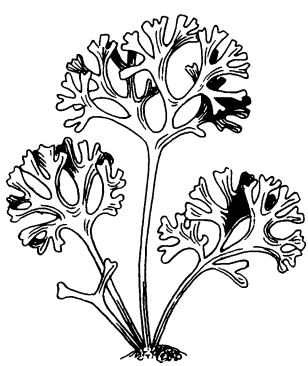
Carragheen

(Chondrus crispus)

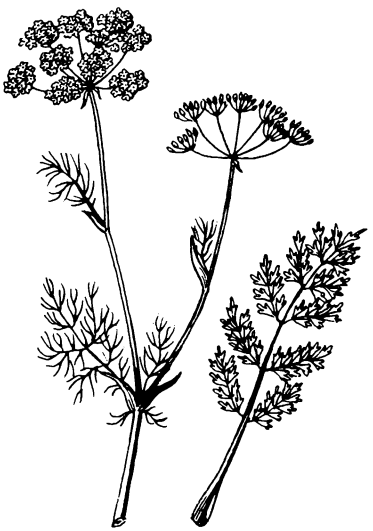
Le carragheen est une algue rouge connue aussi sous le nom de « mousse d'Irlande » et qu'il ne faut pas confondre avec la « mousse d'Islande » qui est un lichen poussant dans les forêts de montagne. Le carragheen est commun sur les côtes de l'Atlantique mais absent sur les rives de la Méditerranée.

EMPLOI. – La décoction d'une ou deux cuillerées à soupe de cette algue dans un litre d'eau, bouillie suffisamment, prend une consistance de gelée. Cette préparation, qui est adoucissante et expectorante, est indiquée dans les rhumes, bronchites et pneumonies. Elle convient également pour apaiser les irritations des voies digestives et pour combattre la constipation chronique. On en prend à volonté.

– Les cataplasmes au carragheen remplacent, pour le traitement des coliques et des inflammations intestinales, ceux



Carragheen



Carvi

faits avec de la farine de lin. Ils se préparent en imbibant des tampons d'ouate avec une décoction de cette algue. Ils peuvent être préparés à l'avance et desséchés pour former des sortes de galettes qu'il suffit ensuite d'imbiber d'eau chaude pour les utiliser.

– Le carragheen sert également à préparer des bains anti-cellulite.

Carvi

(Carum carvi)

Souvent confondu avec le cumin ou l'anis, le carvi est comme ces deux plantes une ombellifère aromatique et il a des propriétés analogues. S'il pousse à l'état sauvage dans les pâturages des Vosges, il est également cultivé.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une cuillerée à café de semences s'emploie pour faciliter la digestion des nerveux, dissiper les gaz de l'estomac et de l'intestin ainsi que pour calmer les coliques des enfants et les douleurs des règles. On en boit une tasse après les repas.

Cassis

(Ribes nigrum)

L'arbrisseau nommé cassis, et que certains appellent « cassissier » est une variété de groseillier, dont les fruits sont noirs au lieu d'être rouges ou blancs. Ces fruits, qui portent aussi le nom de cassis, quand ils ne sont pas consommés crus servent à la préparation de confitures et de liqueurs.

Cassis

Mais avec ses feuilles on fait des tisanes.
EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une cuillerée à soupe de feuilles par tasse d'eau bouillante, sert à combattre le rhumatisme chronique, l'arthritisme, la gravelle, la goutte, les maux d'estomac, la paresse du foie, les troubles de la circulation et de la ménopause. Elle est conseillée à partir de la cinquantaine. On en fait des cures de 6 mois à raison de 3 tasses par jour.

– Les feuilles fraîches froissées apaisent la douleur des piqûres d'insectes sur lesquelles on les frotte.

– Macérées pendant 3 à 4 jours dans un peu de vin blanc et appliquées sur les abcès et furoncles elles hâtent leur maturation.

Cataire

(Nepeta cataria)

C'est dans les terrains vagues et le long des chemins que pousse cette plante grisâtre qui a un peu l'allure de la mélisse ou de la menthe et un peu aussi le parfum de cette dernière, parfum ayant la particularité d'attirer les chats qui semblent prendre grand plaisir à le respirer. Pour cette raison, la cataire est bien connue sous le nom d' « herbe aux chats ». Les rats, par contre, la fuiraient, sans doute parce qu'ils sauraient d'expérience qu'ils courraient le risque de rencontrer près d'elle un de leurs ennemis.
EMPLOI. – L'infusion de 20 g de plante par litre d'eau est stimulante de l'appareil génital féminin et calmante de la toux et du hoquet persistant. En prendre 4 à 5 tasses par jour entre les repas.

– Le docteur Henri Leclerc l'utilisait en sirop en versant 100 g d'eau bouillante sur 10 g de sommités fleuries et 5 g de café vert, en laissant infuser 20 minutes avant de passer puis en ajoutant 100 g ou plus de sucre pour obtenir une consistance sirupeuse.

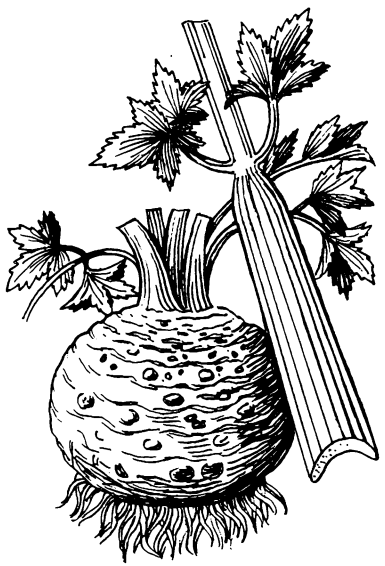
Cataire

Céleri

(Apium sativum)

Il y a le céleri en branches et le céleri-rave. Les deux variétés ont des propriétés médicinales identiques.
EMPLOI. – L'eau de cuisson, employée en bains aussi chauds que possible, pour les mains ou les pieds, apaise la douleur et la démangeaison des engelures.

– Le jus de céleri en branches s'utilise, à raison d'un demi-verre par jour, 20 jours par mois, contre les rhumatismes, la goutte, l'obésité. On l'utilise aussi en lotions ou compresses



Céleri

pour hâter la cicatrisation des plaies, en bains de bouche contre ses ulcérations et en gargarismes contre les angines et les extinctions de voix.

– Le céleri, consommé cru, a la réputation, en Franche-Comté, de rendre leur vigueur aux vieux maris.

Centaurée (Grande)

(Centaurea centaurium)

C'est une plante parente du bleuet mais dont les fleurs sont rouges. Elle pousse dans les chemins et les lieux caillouteux. Les herboristes la connaissent aussi sous le nom de « centaurée officinale » **(voir p. 217).**

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une bonne poignée de racines dans un litre d'eau, convient pour les affections du foie et les maladies de peau. On en boit une tasse avant chaque repas.

– Cette infusion étant souvent trouvée trop amère, on prépare dans les mêmes conditions un vin de centaurée en remplaçant l'eau bouillante par du vin rouge également bouillant. On en boit 2 ou 3 verres à bordeaux.

Centaurée (petite)

(Erythraea centaurium)

La petite centaurée ne ressemble guère à la grande, ses fleurs sont beaucoup plus petites et disposées en nappe en haut d'une tige plusieurs fois fourchue. De plus, elles ne sont pas rouges mais roses et même blanches parfois. Elle pousse dans les prés humides ou seulement frais, le long des fossés et des chemins forestiers **(voir p. 217).**

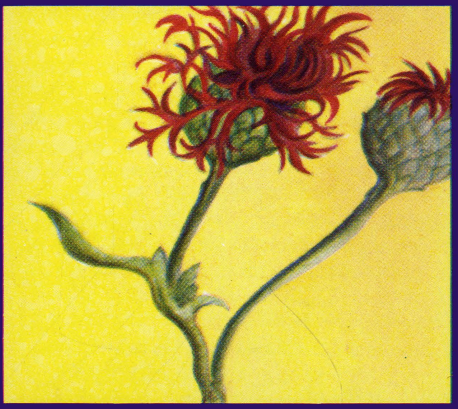
EMPLOI. – L'infusion pendant 10 minutes d'une petite poignée (20 à 30 g) de sommités fleuries par tasse s'emploie contre la paresse de l'estomac et de l'intestin, les aigreurs, les gaz digestifs, l'urticaire et autres éruptions d'origine digestive. On en boit une tasse avant chacun des 3 repas durant 10 jours par mois.

– Le vin obtenu en laissant macérer 2 poignées de sommités fleuries (60 g) dans 1 litre de vin rouge et en filtrant convient

Chélidoine

Bourrache officinale

Bruyère

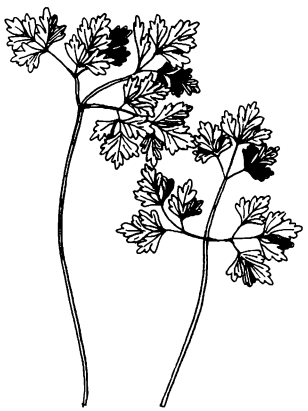


Grande centaurée

Chicorée sauvage

Petite centaurée

pour le manque d'appétit, l'anémie et la faiblesse générale. On en boit un verre à bordeaux avant chaque repas.



Cerfeuil

Cerfeuil

(Anthriscus cerefolium ou *Choerophyllum sativum)*

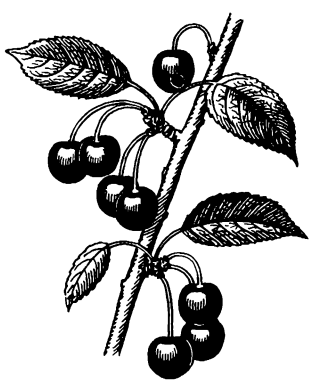
Toutes les cuisinières connaissent bien cette herbe condimentaire à l'aspect délicat et à la fine saveur qui s'emploie à la façon du persil. Elle n'a pas seulement des qualités culinaires mais aussi des propriétés médicinales.

EMPLOI. – L'infusion d'une bonne poignée (30 à 40 g) de cerfeuil frais par litre d'eau, pendant 10 minutes, facilite les mictions (émissions d'urine) et les menstruations, favorise l'écoulement de la bile et dissipe les engorgements glandulaires.

– On prépare un vin apéritif en laissant macérer pendant 48 heures 200 g de cerfeuil et 50 g de petite centaurée dans 1 litre de vin blanc sucré au miel.

– L'infusion indiquée plus haut s'emploie en usage externe comme lotion contre les rides, les inflammations des paupières et les peaux grasses ainsi qu'en gargarisme contre les ulcérations de la gorge.

– Le jus de cerfeuil frais, dont on met 1 ou 2 gouttes dans l'œil 3 fois par jour, dissipe la conjonctivite.



Cerise

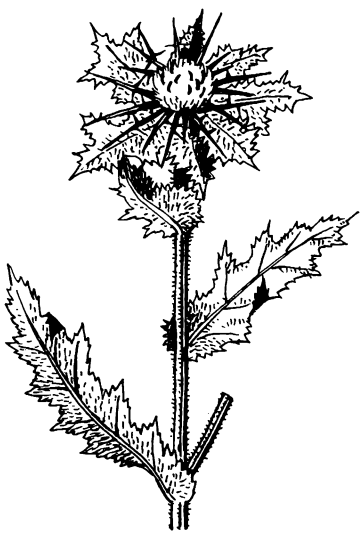
Cerise

(Cerasus vulgaris)

Le fruit du cerisier a surtout des propriétés diététiques mais il est aussi recommandé dans certaines maladies : rhumatisme, goutte, arthrite, obésité, calculs du rein et de la vésicule biliaire. Les queues de cerises sont la seule partie ayant une utilisation réellement médicinale.

EMPLOI. – L'infusion ou la décoction de 30 g de queues de cerises (fraîches ou séchées) dans 1 litre d'eau est une tisane très populaire qui augmente le débit des voies urinaires et en calme les inflammations bénignes.

– Voici une recette améliorée qu'en a donné le docteur Henri Leclerc : « On fait bouillir dans 1 litre d'eau 30 g (une bonne poignée) de queues de cerises ; la décoction est jetée bouillante sur 1/2 livre de cerises ou de pommes coupées en rondelles, suivant la saison ; après un contact de 20 minutes, on passe en exprimant légèrement sur un tamis : on obtient un joli breuvage qui plaît aux bien portants comme aux valétudinaires. »



Chardon bénit

Chardon bénit

(Cnicus benedictus ou *Centaurea benedicta)*

Ce chardon, qui est en réalité une variété de centaurée, est une plante duveteuse aux feuilles épineuses et aux grosses fleurs jaunes à demi cachées en haut des tiges ayant 40 à 50 cm. On le trouve dans les champs du midi de la France où il pousse spontanément.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries dans une tasse d'eau bouillante, laissée 5 minutes, convient pour le manque d'appétit, la paresse d'estomac, les vomissements de la grossesse et les fièvres éruptives (rougeole, scarlatine). On en prend une tasse avant les repas de midi et du soir.

– Le vin de chardon bénit, qui est une infusion de 30 à 50 g de sommités fleuries dans 1 litre de vin bouillant, est reconstituant. On en prend un demi-verre à bordeaux avant le repas de midi.

– La décoction d'une poignée de feuilles par litre d'eau, bouillie 10 minutes, s'emploie en compresses et lotions sur les plaies guérissant mal et les ulcérations.

Chélidoine

(Chelidonium majus)

C'est une plante bien connue, appelée aussi « Grande Éclaire », qui pousse en lisière des cultures, dans les décombres et même dans les interstices des vieux murs. Elle mesure de 60 à 70 cm de haut, possède des feuilles vert clair profondément découpées et, à l'extrémité de ses rameaux, des bouquets de quelques fleurs jaunes à 4 pétales. Sa particularité la plus remarquable est de sécréter, lorsqu'on brise ses tiges, un suc laiteux de couleur jaune orangé **(voir p. 217).**

EMPLOI. – **La chélidoine étant toxique ne doit pas être utilisée pour des usages internes en médecine populaire mais son suc frais est très efficace pour faire disparaître les verrues et les durillons. On doit cependant prendre bien soin de ne pas le mettre en contact avec la peau saine et surtout avec des plaies ou avec des muqueuses.**

– On applique l'extrémité suintante d'une tige coupée sur chaque verrue trois fois par jour et l'on râpe au fur et à

mesure à la pierre ponce les parties détruites. Une semaine d'applications suffit généralement.

Chêne commun

(Quercus robur – Quercus sessiflora – Quercus pedunculata)

Il existe bien des variétés de chênes mais il est question ici de celles qui composent l'essentiel des chênaies françaises, le chêne rouvre dont les glands sont directement attachés aux rameaux et le chêne pédonculé où ils le sont par un long pédoncule. Le chêne est riche en tanin, substance astringente qui lui vaut ses utilisations médicinales.

EMPLOI. – La décoction d'une poignée de feuilles par litre d'eau, bouillie 10 minutes s'emploie contre la diarrhée, les hémorroïdes, les pertes blanches et l'incontinence d'urine. On en boit 3 tasses par jour entre les repas.

– Le succédané de café, préparé avec des glands torréfiés et moulus, convient pour les diarrhées et la dysenterie mais aussi pour la paresse digestive.

– La décoction de 100 g d'écorce par litre d'eau, bouillie 10 minutes, s'emploie en injections froides contre les pertes blanches et les métrites, en compresses contre les hémorroïdes et les fissures anales, en bains contre les engelures, en lotions contre l'impétigo, les ulcères de la jambe et les plaies ulcérées.

Chêne commun

Chicorée sauvage

(Cichorium intybus)

On rencontre la chicorée sauvage au hasard des chemins, sur les revers des talus et dans les lieux abandonnés. Elle est rustaude, ses tiges sont dures, presque ligneuses, mais en été elle se pare de très jolies fleurs d'un bleu parfait, semblables à celles de l'aimable chicorée améliorée des jardins **(voir p. 217).**

EMPLOI. – L'infusion, durant 5 minutes, de 10 à 15 g (1 cuillerée à soupe) de feuilles fraîches ou sèches par litre stimule l'appétit, favorise le fonctionnement de l'estomac et de l'intestin, facilite les fonctions urinaires. On en boit une tasse avant les repas.

– La décoction de 20 à 30 g (2 cuillerées à soupe) de racine sèche coupée en morceaux dans un litre d'eau, bouillie 10 minutes, convient en cas d'insuffisance hépatique, de diabète et de maladies de peau. On en prend une tasse avant chaque repas.

Chiendent

(Agropyron repens et *Cynodon dactylon)*

Chiendent

Il existe diverses variétés de chiendent, graminées à stolons rampants (comme le fraisier) mais l'on rencontre surtout le chiendent commun dont chaque tige porte un épi et le cynodon dont chacune en porte 4 ou 5 disposés en forme de pied de poule. Depuis qu'il existe des jardiniers ceux-ci passent une bonne partie de leur temps à tenter de détruire le chiendent sans jamais y parvenir, ce qui est, en un sens, heureux car c'est une plante utile à la santé.

EMPLOI. – On peut faire une décoction avec 30 g de racines par litre d'eau, mais voici une meilleure recette due au docteur Henri Leclerc : « Faire bouillir pendant une minute 30 g de chiendent (racines) dans une quantité d'eau suffisante ; rejeter cette eau dont la saveur serait âcre et amère, écraser le chiendent ainsi humecté afin d'en briser l'écorce dure et ligneuse et le faire bouillir de nouveau dans 1.250 g d'eau jusqu'à ce qu'il ne reste qu'environ 1.000 g de liquide ; ajouter à la fin de l'ébullition 8 g de réglisse, retirer du feu, laisser refroidir et passer. On obtiendra une boisson plus agréable en faisant infuser avec le réglisse le zeste d'un citron. » Cette tisane est à boire à volonté dans les cas d'inflammation des voies biliaires, urinaires, et digestives ainsi que dans les maladies fébriles.

Chou

(Brassica oleracea)

Chou

Il y a plus de 4.000 ans que le chou est cultivé ; on le trouve dans tous les jardins et chez tous les marchands de légumes, aussi est-il inutile de le décrire. Tout le monde le connaît mais la plupart des gens ignorent que ses utilisations pour la santé sont si nombreuses qu'à vouloir les détailler on en composerait tout un livre. (Ce livre a d'ailleurs été fait en 1881 par le docteur Blanc). Voici seulement les principales :

EMPLOI. – La consommation de chou cru ou de son suc stimule l'appétit, combat l'anémie, dissipe l'ascite causée par la cirrhose du foie, apaise les crises de goutte, calme la colite,

l'entérite et autres troubles intestinaux, guérit les ulcères d'estomac.

– La choucroute (sans charcuterie) prise à raison de 2 ou 3 cuillerées à soupe au début des repas combat la mauvaise digestion chronique.

– Le sirop de chou rouge obtenu en faisant cuire ce légume avec son poids de sucre, et en passant, calme la toux... et les débuts d'ivresse.

– Les utilisations les plus remarquables sont peut-être celles que l'on fait des feuilles de chou (chou de Milan, de préférence) débarrassées de leurs grosses côtes et aplaties avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille. On en fait des pansements pour les plaies infectées, les abcès de toutes sortes et les ulcères dont elles amènent la guérison et la cicatrisation.

– On en fait des applications sur les eczémas, l'impétigo, l'acné, les dartres, les contusions, les douleurs rhumatismales et musculaires, en les renouvelant dès qu'elles se flétrissent. Elles améliorent, apaisent ou guérissent.

– Les cataplasmes de feuilles de chou appliqués et maintenus dans le dos et sur la poitrine font « mûrir » les bronchites.

Etc. etc...

Citron

(Citrus limon)

Alors que d'assez nombreux arbres fournissent leurs fruits, leurs feuilles, leurs bourgeons, leur écorce et même leur sève pour des usages médicinaux, le citronnier n'offre que ses fruits mais le cadeau est précieux.

Citron

EMPLOI. – Le professeur Léon Binet conseillait de consommer du citron pour éviter les douleurs et les troubles de la circulation qui menacent les vieillards.

– Certains médecins préconisent des cures de citron allant jusqu'à 20 jus par jour, pour combattre notamment les rhumatismes et la goutte, mais d'autres assurent qu'au-delà de 2 jus quotidiens il y a risque de décalcification.

– Une tasse de café très fort, non sucré, à laquelle on ajoute le jus d'un demi-citron, aide à dissiper une crise de foie.

– Une tasse de café fort, peu ou pas

sucrée, dans laquelle on écrase une rondelle de citron calme les maux de tête causés par le surmenage ou la tension nerveuse.

– Le jus d'un citron mélangé à une cuillerée à soupe d'huile d'olive, pris le matin à jeun, combat l'insuffisance biliaire.

– Un jus de citron dilué dans un verre d'eau gazeuse tiède constitue un bon gargarisme en cas d'angine.

– De l'eau tiède additionnée de jus de citron et sucrée au miel avec laquelle on se rince longuement la bouche apaise les aphtes.

– Pur ou étendu d'eau, le jus de citron est excellent pour le lavage des plaies, des brûlures, des coups de soleil.

– Des rondelles de citron appliquées sur les tempes calment les migraines.

– Quelques gouttes de citron dans les narines peuvent arrêter un rhume de cerveau qui débute.

– Des lotions de jus de citron dilué sur le visage combattent les peaux grasses et les petites rides.

– Un jus de citron mélangé à un blanc d'œuf battu en neige appliqué sur le visage, après lavage à l'eau tiède, empêche la formation de la couperose.

Citrouille

Citrouille

(Cucurbita pepo – C. moschata – C. maxima)

Qu'on appelle ces énormes fruits citrouille, courge, potiron ou pâtisson est sans importance car leurs graines ont toutes les mêmes vertus et ce sont elles qui font l'objet d'une utilisation médicinale.

EMPLOI. – Ces graines ont des propriétés ténifuges. Voici comment on opère pour expulser un ver solitaire : on pile 50 g de graines décortiquées avec 20 g de sucre ou de miel pour obtenir une pâte que l'on peut prendre telle ou mélangée à une tasse de cacao non sucrée. Une heure après, on prend un laxatif à la bourdaine et au séné puis, le moment venu, on exonère dans un seau rempli d'eau tiède. Si la tête du ver n'a pas été expulsée, on recommence l'opération le mois suivant.

Les doses qui viennent d'être indiquées doivent être réduites pour les enfants.

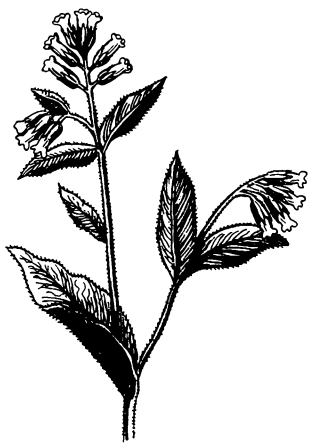
Cochléaria officinal

Cochléaria officinal

(Cochlearia officinalis)

Il existe d'assez nombreuses plantes portant le nom de cochléaria et appartenant à la famille des crucifères mais le cochléaria officinal est celui que l'on nomme aussi « cranson officinal » ou « herbe au scorbut ». C'est une herbe de 10 à 25 cm de haut dont les feuilles de la base sont en forme de cœur et creuses comme des cuillères tandis que les supérieures s'allongent en pointe. Elle dégage une odeur piquante lorsqu'on la froisse et sa saveur rappelle celle du cresson. On trouve le cochléaria au bord de ruisseaux de montagne et, dans certaines régions, le long des fossés humides.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert par tasse pendant 10 minutes convient pour les gros rhumes, les bronchites, l'asthme, les engorgements des ganglions et les affections chroniques de la peau. On en prend une tasse avant les repas.



Consoude

Consoude

(Symphytum officinale)

C'est une plante pouvant atteindre 1 mètre que l'on trouve dans les prés humides, les bords des cours d'eau et des fossés. Elle est couverte de poils raides et ses grandes feuilles velues allongées en pointe lui ont valu le surnom d' « oreille d'âne ». Ses fleurs, groupées en haut de tiges légèrement retombantes, sont de couleur assez variable, parfois sur le même pied, mais sont généralement roses, pourpres ou mauves.

EMPLOI. – L'infusion de 20 g de racine séchée par litre d'eau, laissée macérer pendant 2 heures, s'emploie contre l'ulcère d'estomac, l'entérite, la bronchite, la métrite. (La racine étant riche en tanin, ne pas employer de récipient en fer nu.) Cette tisane se boit en 24 heures.

– Dans le cas d'hémorroïdes, on prépare une infusion ordinaire avec 1 cuillerée à soupe de racine par tasse et l'on en prend 4 ou 5 par jour.

– La décoction de 3 à 4 poignées de racine par litre, bouillie pendant 15 minutes s'emploie en lavages et compresses sur les ulcères variqueux, les fissures anales et les gerçures des seins. Elle s'emploie aussi en injections contre les pertes blanches.

Coquelicot

(Papaver rhoeas)

Les désherbants sélectifs ont fait disparaître le coquelicot des champs de blé qu'il affectionnait et dont il égayait la blondeur mate de l'éclat de ses pétales rouges, mais on peut encore le trouver dans les jachères et sur le bord des chemins **(voir p. 236).**

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une pincée de pétales secs par tasse convient pour la bronchite, la pneumonie, les fièvres éruptives, la coqueluche, l'asthme et l'insomnie. On en prend 3 tasses par jour, de préférence sucrées au miel.

– Les pétales infusés s'appliquent chauds sur les paupières enflammées.

Coriandre

Coriandre

(Coriandrum sativum)

La coriandre (on dit aussi le coriandre) est une ombellifère très rameuse, d'une vingtaine de centimètres de haut, qui exhale une odeur de punaise écrasée. Ses semences rondes, nervurées de dix côtes jaunâtres, ont la grosseur de grains de poivre. Elles aussi ont une odeur fétide mais qui se transforme, quand elles sèchent, en une senteur aromatique.

La plante, qui est assez vénéneuse, n'a pas d'utilisation mais ses grains servent d'épices en cuisine et en charcuterie ainsi que d'aromates dans la bière, certains apéritifs et liqueurs digestives.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une bonne cuillerée à café de grains par tasse facilite la digestion, calme les spasmes gastriques et dissipe les gaz de l'estomac et de l'intestin. On en prend une tasse après les repas.

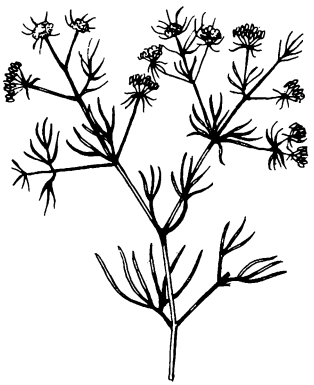
Cresson

Cresson

(Nasturtium officinale)

Le cresson des fontaines et des ruiseaux clairs, que l'on vend en bottes sur les marchés, est bien connu pour ses utilisations culinaires : on le mange cru en salade, on en décore les rôtis, on en fait des potages.

Si le cresson de culture peut être consommé sans crainte, il n'en est pas de même de celui qui pousse librement en des lieux où viennent s'abreuver les moutons car ceux-ci sont assez souvent parasités par la « douve », un ver qui s'attaque à leur foie et dont les œufs, mêlés aux excréments viennent se fixer sur la plante. La douve est, chez l'homme, responsable d'une sorte de jaunisse



Cumin

appelée « cachexie aqueuse » ou « distomatose », fort éprouvante et difficile à soigner. Il est donc indispensable de se renseigner sur l'origine du cresson sauvage si l'on veut le consommer cru.

EMPLOI. – Le suc extrait de la plante fraîche se prend, à la dose de 60 à 150 g par jour, dans de l'eau ou du bouillon froid (la chaleur détruisant ses propriétés médicinales) pour combattre le lymphatisme, l'asthénie, l'hydropisie, la rétention urinaire, les calculs urinaires, la bronchite, l'eczéma et les dartres.

– Les frictions du cuir chevelu faites matin et soir avec du suc de cresson arrêtent la chute des cheveux et favorise leur repousse.

– Les applications de feuilles fraîches écrasées amènent la cicatrisation des plaies guérissant mal et la maturation des abcès, furoncles et phlegmons.

Cumin

(Cuminum cyminum)

Le cumin fait partie d'un groupe d'ombellifères aromatiques d'aspect très voisin et souvent confondues. Ses graies ont un peu le même arôme que celles de l'anis et ses feuilles en fines lanières ressemblent à celles du fenouil officinal. On le distingue cependant à ses ombelles qui ont moins de rayons que celles des deux autres plantes et à la particularité qu'ont ses graines oblongues d'être divisées par un sillon médian. Les semences de cumin servent à aromatiser des préparations culinaires, des fromages et du pain et elles entrent dans la composition de liqueurs mais pas du Kummel pour lequel on utilise celles du carvi, baptisé, en l'occurence, « cumin des prés ».

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une cuillerée à café de semences par tasse est active en cas de dyspepsie nerveuse, de ballonnements, d'aérophagie et de règles insuffisantes. On en boit une tasse après chaque repas.

– Les cataplasmes de semences bouillies s'emploient contre l'engorgement des seins.

Cynoglosse

Cynoglosse

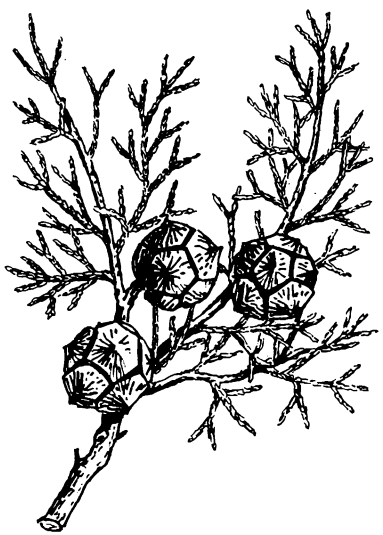
(Cynoglossum officinale)

Ses feuilles rugueuses et de forme allongée ont fait donner à cette plante le nom de cynoglosse ou, ce qui revient au même, de « langue de chien ». Elle mesure de 30 à 60 cm de haut, dégage une odeur peu agréable et porte des grappes terminales de petites fleurs brun rouge ou rouge violacé qui se transforment en fruits munis de crochets qui les font adhérer aux

vêtements. On trouve la cynoglosse dans les clairières, les décombres et sur les pentes rocailleuses. Selon des savants hongrois, cette plante possède une substance au léger effet curarisant suffisant pour provoquer la paralysie des souris et des rats, mais ces animaux doivent en être avertis car on dit qu'ils fuient dès qu'ils sentent la cynoglosse.

EMPLOI. – La décoction d'une pincée de racine séchée par tasse, infusée 10 minutes, combat les diarrhées rebelles. On en boit une seule tasse par jour.

– Les cataplasmes de feuilles cuites sont employés sur les brûlures.



Cyprès

Cyprès

(Cupressus sempervirens)

Les hauts cyprès fuselés pointés vers le ciel, qui restent vêtus de vert en toute saison, ont pour fruits des sortes de noix fissurées comme une terre trop sèche desquelles l'industrie pharmaceutique tire des remèdes actifs contre les affections du système veineux. La médecine populaire les utilise également.

EMPLOI. – La décoction de 20 g de noix de cyprès fraîches concassées, dans un litre d'eau amenée à ébullition et laissée bouillir 15 minutes est bienfaisante en cas de varices, d'hémorroïdes, d'hémorragies utérines, de troubles de la ménopause ainsi que de spasmes nerveux. On en prend une tasse avant chaque repas.

– La même décoction, avec 30 g de noix, s'utilise en bains de pieds contre les transpirations fétides.

Douce-amère

(Solanum dulcamara)

C'est surtout dans les lieux frais, le long des haies, en lisières des bois et sur les berges des cours d'eau qu'on rencontre la douce-amère. C'est une plante grimpante mais cela n'apparaît pas toujours car sa base est ligneuse. Elle est considérée comme toxique alors qu'à la campagne, les enfants mâchent souvent ses tiges car, après avoir senti un goût d'amertume, ils leur trouvent une saveur sucrée. En fait, ce sont ses petits fruits rouges oblongs qui sont vénéneux. Ils naissent de grappes de fleurs violettes au cœur jaune qui ont la forme en étoile de celles de la pomme de terre **(voir p. 236).**

EMPLOI. – La décoction de 20 g de rameaux ligneux, frais si possible, dans 1 litre d'eau, bouillie 5 minutes, et infusée un quart d'heure, s'emploie comme dépuratif dans certaines maladies de peau (dartres, eczéma, herpès) et comme sudorifique dans les affections pulmonaires telles que congestions, pneumonie et pleurésie mais, **dans ces derniers cas, il est nécessaire de demander l'avis du médecin.** On en boit 3 tasses dans la journée.

– La même décoction, préparée avec 50 g de rameaux, s'utilise en bains et lotions contre les dartres, l'herpès et les hémorroïdes. On peut aussi, pour les mêmes usages externes, préparer une décoction d'une poignée de baies dans 1 litre d'eau, bouillie 10 minutes.

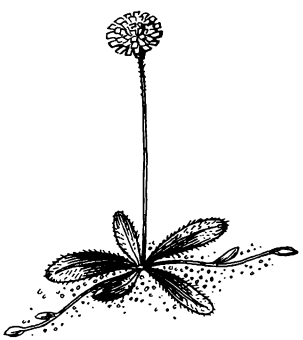
Églantier

(Rosa canina)

L'églantier, c'est le rosier sauvage, avec des feuilles semblables à celles du rosier des jardins et des épines recourbées comme les siennes mais avec les fleurs simples qui n'ont qu'une couronne de cinq pétales, parfois blancs, parfois presque rouges mais roses le plus souvent. Ces fleurs donnent naissance à des fruits en forme de petites olives rouges dont le nom distingué est « cynorrhodons » mais qui sont vulgairement connus sous celui de « gratte-cul » car on trouve à l'intérieur, isolant les graines de la pulpe, de courtes fibres raides que les enfants utilisent comme poil à gratter. C'est dans les buissons et les haies que l'églantier élit généralement son domicile **(voir p. 236).**

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une cuillerée à dessert de fleurs ou de feuilles coupées donne une agréable infusion tonique et légèrement laxative. On en boit 3 ou 4 tasses par jour. Cette infusion, qui est cicatrisante, peut être utilisée pour le lavage des plaies et des brûlures.

– La décoction de 20 à 25 cynorrhodons dans un demi-litre d'eau, bouillie 2 minutes, qui est astringente, agit contre la diarrhée. On la boit dans la journée, en prenant soin de la passer dans un linge fin pour retenir le poil à gratter.



Epervière piloselle

Épervière piloselle

(Hieracium pilosella)

Elle a de petites feuilles vert pâle allongées, cotonneuses en dessous et poilues en dessus, qui lui valent le surnom « d'oreille de souris » ; ses fleurs jaunes ressemblent, en plus

petites, à celles du pissenlit. Telle est l'épervière piloselle qui pousse sur les pelouses et dans les prairies sèches où elle lance des stolons, comme les fraisiers.
EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une bonne cuillerée à soupe de plante fraîche par tasse, qui est diurétique, favorise l'élimination de l'urée du sang, quelle qu'en soit l'origine ; elle est en outre indiquée en cas d'hydropisie, de néphrite, d'albuminurie et d'œdème des jambes. D'autre part, en raison de son action antibiotique, vis-à-vis du germe *Brucella melitensis,* elle est utile dans la fièvre de Malte, ou brucellose. Dans tous les cas, on en prend 2 ou 3 tasses par jour.

Épine-vinette

(Berberis vulgaris)

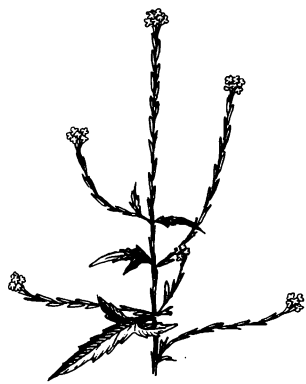
L'épine-vinette est un arbrisseau pouvant atteindre 2 ou 3 m, aux grappes de fleurs jaunes devenant des fruits rouge carmin à l'agréable saveur acidulée. Elle possède la particularité d'avoir des épines triples disposées le long de ses rameaux, en dessous de ses groupes de feuilles ovales. Elle pousse dans les boqueteaux, les bois de chênes peu denses, les garrigues, et elle était autrefois commune dans les haies mais on s'efforce de l'en faire disparaître car elle donne asile à une rouille contaminant les céréales **(voir p. 236).**
EMPLOI. – L'infusion de 40 g de feuilles ou de fruits par litre d'eau, s'emploie surtout contre la paresse d'estomac et le manque d'appétit. C'est une boisson rafraîchissante.

– La décoction de 30 à 40 g par litre de racines ou d'écorce (ou des deux), bouillie 10 minutes, est indiquée dans les cas d'engorgement du foie, d'hémorroïdes, de varices et de règles douloureuses. On en boit 3 ou 4 tasses par jour.

Érysimum

(Sisymbrium officinale)

A sa base, l'érysimum possède de grandes feuilles à plusieurs lobes dentés et, le long des tiges, des feuilles plus simples et plus petites. Les tiges sont raides et partent un peu en tous sens, portant à leur extrémité des groupes de très petites fleurs jaunes. Cette maigre plante d'une cinquantaine de centimètres croît dans les chemins, les terrains vagues et à proximité des bâtiments des fermes. Elle est souvent surnommée avec justesse, comme on va voir, « l'herbe aux chantres ».
EMPLOI. – L'infusion, pendant 15 minutes, d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse est réputée contre



Erysimum

l'extinction de voix, l'enrouement, les « chats dans la gorge », la gorge sèche, la laryngite, la trachéite, la trachéo-bronchite, la bronchite chronique, c'est-à-dire toutes les affections de la gorge et des bronches. On en prend 3 ou 4 tasses par jour, entre les repas.

– La même infusion, sucrée au miel, peut être utilisée comme gargarisme adoucissant.

– Le sirop, peut-être encore plus efficace que l'infusion, se prépare ainsi : Faire bouillir dans 1 litre d'eau 1 poignée de feuilles, 1 poignée de sommités fleuries et 10 g de réglisse jusqu'à réduction aux deux tiers. Passer puis ajouter 250 g de sucre ou 200 g de miel et faire cuire au bain-marie bouillant jusqu'à consistance sirupeuse. On prend 3 ou 4 cuillerées à soupe de ce sirop dans la journée.

Estragon

Estragon

(Artemisia dracunculus)

L'estragon est une herbe potagère vivace aux tiges nombreuses et ramifiées, aux feuilles semblables à de petites langues allongées et aux fleurs naines blanchâtres ayant la particularité de ne jamais donner de graines, ce qui fait qu'on ne le reproduit que par division des touffes. Sa saveur particulière est très appréciée dans les salades et les sauces et diverses autres préparations culinaires.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une bonne cuillerée à café de plante coupée menu par tasse facilite la digestion, apaise les douleurs d'estomac, préserve des fermentations intestinales et calme les règles douloureuses. On en prend une tasse après les repas.

– La liqueur d'estragon est un digestif apprécié. En voici une recette : Mettre dans 1 litre d'alcool à 40 ou 50 degrés 30 g de feuilles fraîches d'estragon, 1 bâton de réglisse et 300 g de sucre. Laisser macérer pendant un mois et filtrer. A déguster après les repas... avec modération.

Eucalyptus

(Eucalyptus globulus)

Les eucalyptus sont originaires d'Australie où l'on en a recensé 180 espèces

Eucalyptus

de toutes tailles, depuis de simples arbustes buissonnants jusqu'à des géants de 170 mètres de hauteur.

Quelques-unes de ces espèces ont été acclimatées dans nos régions méridionales, notamment l'« eucalyptus globuleux » qui est beaucoup utilisé en pharmacie et en herboristerie.

C'est un arbre qui peut atteindre 35 m de haut, au tronc gris-blanc, d'où se détachent des feuilles d'écorce minces, aux feuilles arrondies sur les jeunes pousses et en forme de faux sur les rameaux âgés. Toutes ses parties dégagent la forte odeur aromatique bien connue.

EMPLOI. – L'infusion durant 10 minutes de 3 ou 4 feuilles (ou une cuillerée à soupe de feuilles émiettées) par tasse convient pour toutes les affections des voies respiratoires, en particulier le rhume, la grippe et la bronchite, ainsi que pour les inflammations de la vessie. On en boit de 3 à 5 tasses par jour.

– Non sucrée, cette infusion convient aussi aux diabétiques car elle a un certain pouvoir hypoglycémiant.

– Le sirop, qui a les mêmes indications que l'infusion, est souvent préféré à celle-ci. Il se prépare ainsi : Jeter 20 g de feuilles dans 1/3 de litre d'eau bouillante, laisser bouillir encore puis laisser infuser plusieurs heures avant de passer. Ajouter 300 g de sucre et faire cuire jusqu'à consistance sirupeuse. On en prend 3 ou 4 cuillerées à bouche par jour (3 ou 4 cuillerées à dessert ou à entremet pour les enfants, selon leur âge).

– Les inhalations, préparées en jetant quelques feuilles dans le récipient de l'inhalateur rempli d'eau bouillante, calment l'irritation de la muqueuse des voies respiratoires et fluidifient les mucosités, ce qui facilite l'expectoration. Elles conviennent particulièrement pour la laryngite, la trachéite et la bronchite chronique.

– Les gargarismes, préparés en faisant une infusion de 40 g de feuilles par litre d'eau, apaisent les inflammations et irritations de la gorge.

– Les fumigations de feuilles ou de fruits, mis à bouillir à découvert dans un récipient rempli d'eau, dégagent des vapeurs qui désinfectent les locaux et ont un effet préventif en période de rhumes et de grippe.

Eupatoire

– Les cigarettes de feuilles roulées dans du papier assurent une protection contre les mêmes maux. On prétend qu'il ne faudrait pas fumer chaque jour un trop grand nombre de ces cigarettes car elles pourraient provoquer une chute de tension, mais ce risque n'est que théorique car on se lasse assez vite de ces ersatz de gauloises.

– La lotion désinfectante obtenue en faisant bouillir 10 minutes une poignée de feuilles dans 1 litre d'eau peut être utilisée pour le lavage des plaies et pour les soins d'hygiène.

Eupatoire

(Eupatorium cannabinum)

Son nom complet est « eupatoire chanvrine » ou « eupatoire à feuilles de chanvre » mais certains lui ont trouvé une ressemblance avec une autre plante car ils lui ont donné le nom d'« origan des marais », à cause de la disposition analogue de ses rameaux florifères, mais les fleurs de l'eupatoire sont rose pourpre. On trouve cette plante dans les bois humides, les endroits marécageux et les bords des ruisseaux.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, de 30 g de feuilles fraîches, récoltées avant la floraison, dans 1 litre d'eau constitue un tonique amer conseillé dans les cas d'anémie et de faiblesse générale. Elle peut être préparée avec du vin blanc. On la boit en deux jours, entre les repas.

– La décoction de 30 à 60 g par litre d'eau de racines fraîches, récoltées au printemps est recommandée en cas d'insuffisance biliaire et de constipation causée par elle. Cette tisane a également une action vermifuge sur les oxyures. On en prend 1 tasse avant les repas pour agir sur la vésicule et 2 le matin à jeun pour détruire les vers.

Euphorbe réveille-matin

Euphorbe réveille-matin

(Euphorbia helioscopia)

C'est la plus commune des euphorbes de nos contrées. Elle pousse un peu partout, dans les jardins (où on l'arrache) comme dans les territoires en friche et les décombres. C'est une plante de 10 à 30 cm de hauteur, à la couleur vert jaunâtre, aux feuilles ovales, dont la tige principale se divise au sommet en rameaux disposés en rayons à l'extrémité desquels naissent les fleurs jaunes sans éclat. Comme toutes les euphorbes, elle laisse couler de ses tiges cassées un liquide à l'apparence de lait bien blanc qui noircit rapidement à l'air.

EMPLOI. – Ce lait est utilisé pour faire disparaître les verrues. Pour cela, on brise une tige d'euphorbe et l'on en applique aussitôt l'extrémité sur ces excroissances indésirables. On répète l'opération chaque jour après avoir râpé les parties desséchées à la pierre ponce. L'application de suc doit être traditionnellement faite de bon matin pour être bien efficace. Ce serait pour cette raison que l'euphorbe en question aurait été nommée réveille-matin.

Euphraise

(Euphrasia officinalis)

C'est une plante de taille très variable que l'euphraise puisqu'elle peut mesurer entre 3 et 25 cm de haut. Elle est ramifiée et velue, ses petites feuilles vert foncé ont des bords en dents de scie et ses fleurs, généralement blanches peuvent être veinées de pourpre ou tachées de jaune. L'euphraise est très commune dans les prés et pâturages mais on peut la rencontrer en bien d'autres lieux.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une cuillerée à dessert de plante entière par tasse est préconisée contre le rhume de cerveau. On en prend 3 tasses par jour entre les repas.

- La décoction d'une cuillerée à thé de plante entière par tasse d'eau froide amenée à ébullition 3 minutes et laissée infuser 10, à laquelle on ajoute une pointe de couteau de sel de cuisine, s'utilise en bains contre la conjonctivite, les inflammations légères des yeux, la blépharite et le larmoiement. On peut encore l'aspirer par le nez, pour laver les fosses nasales, en cas de rhume de cerveau.

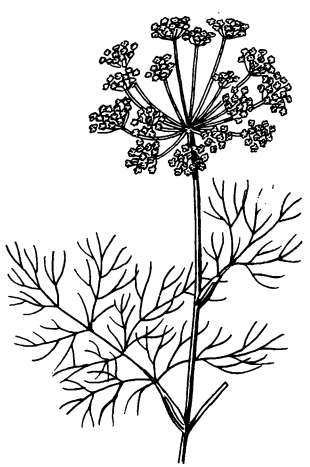
Euphraise

F

Fenouil commun

(Fœniculum vulgare - Fœniculum officinale)

Le fenouil commun n'est pas le fenouil doux dont le bulbe est consommé comme légume, c'est une plante d'un vert bleuâtre, à l'odeur forte, portant parfois jusqu'à 2 mètres de grandes ombelles de petites fleurs jaunes. Ce fenouil pousse spontanément dans le Midi où on le trouve dans les terrains

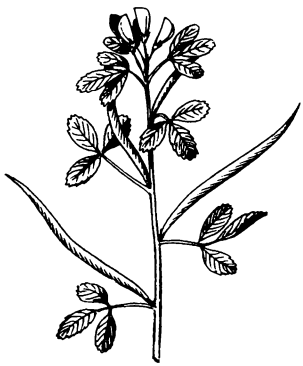


Fenouil commun

rocailleux, les vignes, les friches, sur les coteaux secs, mais aussi dans les jardins où il est cultivé comme plante aromatique et médicinale.

EMPLOI. - La décoction d'une bonne cuillerée à café de semences par tasse, laissée infuser quelques minutes, est tonique, stimulante, favorise la digestion, aide à l'élimination des gaz et apaise les douleurs menstruelles. On en prend une tasse après les repas.

- L'infusion de 30 à 50 g de racine (fraîche si possible) par litre d'eau bouillante, infusée 1 heure, est un diurétique employé contre la rétention d'urine.



Fenugrec

Fenugrec

(Trigonella foenum graecum)

Ressemblant à la luzerne et appartenant comme elle à la famille des légumineuses papillionacées, le fenugrec a parfois la même utilisation : c'est une plante fourragère que les Grecs utilisaient déjà pour l'engraissement du bétail, d'où son nom qui signifie "foin grec". On le cultive aujourd'hui moins pour son fourrage que pour ses graines qui sont aussi un excellent aliment pour les bestiaux et qui ont, d'autre part des utilisations humaines.

EMPLOI. - Les graines de fenugrec remplacent avantageusement l'huile de foie de morue mais elles ont le défaut de prendre en séchant une odeur si désagréable qu'il est à peu près impossible de les avaler. Il existe heureusement un procédé de stabilisation par traitement à l'alcool bouillant et séchage rapide à basse température qui les rend définitivement inodores et, partant, utilisables.

- L'infusion d'une cuillerée à dessert par tasse de ces graines stabilisées convient pour combattre l'amaigrissement, la perte d'appétit et l'anémie. On en prend une tasse tous les matins à jeun, une semaine sur deux.

- Aux enfants, on donne de préférence de la poudre de graines désodorisée et aromatisée, à raison d'une cuillerée à café, mélangée à de la confiture, avant chaque repas. Mieux vaut, toutefois, demander l'avis du médecin.

- La décoction de 60 g de graines par litre d'eau s'utilise en gargarismes contre les angines et les amygdalites ainsi qu'en lavage contre les métrites.

Ficaire

Ficaire

(Renonculus ficaria)

La ficaire est une renoncule aux fleurs d'un jaune vif comme

celles du bouton d'or mais dont les pétales sont très étroits et non pas presque ronds. Ses feuilles aussi sont différentes, affectant vaguement la forme d'un cœur au lieu d'être plusieurs fois découpées. Ses racines ont de petites tubérosités en grappe ressemblant à des hémorroïdes, ce qui donna l'idée aux Anciens de les utiliser pour le traitement de ces varices mal placées. La ficaire qui fleurit dès les premiers jours du printemps pousse dans les bois et autres lieux frais et ombragés.

EMPLOI. - L'infusion de 50 à 60 g de racines par litre se prend au moment des crises hémoroïdaires, à raison de 2 ou 3 tasses par jour.

- Le suc extrait de la plante écrasée s'applique sur les hémorroïdes, lorsqu'elles sont externes.

- On prépare ainsi une pommade pour le même usage en faisant cuire la plante entière fraîche dans 3 fois son poids de graisse de porc.

Figuier
(Ficus carica)

Le figuier, arbre originaire d'Asie mineure, est suffisamment commun chez nous, surtout dans le midi, pour qu'il soit inutile de le décrire. On le cultive surtout pour ses fruits qui ont une grande valeur alimentaire. Ils ont aussi des emplois en médecine populaire.

EMPLOI. - La décoction de 5 grosses figues sèches, coupées en morceaux, dans 1 litre d'eau, est émolliente et adoucissante. On en

Figuier

boit en cas de rhume qui traîne et de bronchite chronique.

- En faisant bouillir 10 grosses figues sèches, coupées en morceaux, dans 1 litre d'eau ou de lait, on obtient un gargarisme efficace contre les maux de gorge. Cette préparation convient aussi bien comme bain de bouche pour les inflammations de gencives, de la langue et de la face interne des joues.

- Le suc laiteux qui suinte des feuilles, des rameaux ou des fruits verts, quand on les tranche, fait disparaître verrues et cors sur lesquels on l'applique matin et soir.

Fougère mâle
(Aspidium filix mas)

C'est la plus répandue et la plus connue des fougères de notre pays. On la rencontre

Framboisier

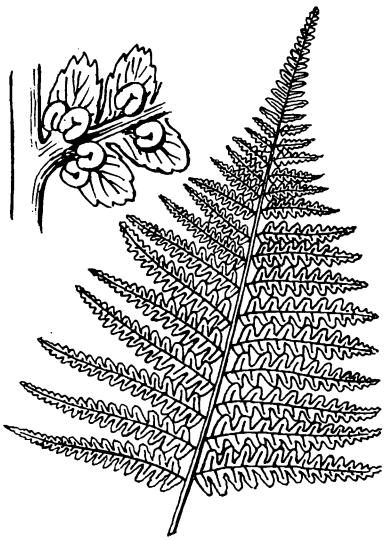
Douce-amère

Coquelicot

Eglantier

Fraisier

Epine-vinette



Fougère mâle

en touffes dans les bois et autres lieux ombragés et humides. Ses grandes feuilles très découpées sont formées de nombreux segments opposés et rapprochés qui sont divisés en lobes dentés porteurs, sur leur face inférieure, de petits corps bruns arrondis qui sont des amas de semences, ou spores. Ces feuilles, avant de s'étaler, affectent la forme de crosses très élégantes.

EMPLOI. - La fougère mâle est un vermifuge connu de tout temps qui agit surtout sur les lombrics et le ténia.

- C'est le rhizome (racine) frais que l'on utilise en décoction à raison de 20 à 40 g par litre d'eau mise à bouillir jusqu'à réduction de moitié. On prend cette tisane le matin à jeun, en plusieurs fois dans un espace de temps d'une heure au maximum, puis une heure après on prend une purge à la bourdaine (jamais à l'huile de ricin).

La racine de fougère mâle étant toxique, il est obligatoire de n'en user qu'avec l'accord du médecin, tout particulièrement si sa décoction est destinée à un enfant.

Par contre, on peut sans crainte faire coucher un enfant rachitique sur un matelas et un oreiller de fougère mâle sèche comme cela se faisait autrefois dans les campagnes. Et les gens affligés de rhumatismes devront se trouver soulagés s'ils utilisent ce genre de couche.

Fragon

(Ruscus aculeatus)

Le fragon est peut-être plus connu sous le nom de "petit houx" bien qu'il n'appartienne pas à la même famille botanique que le houx véritable. C'est néanmoins, comme lui, un arbuste toujours vert, aux feuilles piquantes et qui donne des baies rouges. On reconnaît le fragon à ses petites feuilles ovales qui ne portent qu'un seul piquant à leur extrémité. Elles ne sont d'ailleurs que des rameaux aplatis sur certains desquels pousse une petite écaille, qui est une feuille véritable, et une ou deux petites fleurs verdâtres se transformant en cette petite bille écarlate qu'est le fruit. Cet arbuste original pousse surtout dans les sous-bois et affectionne le voisinage des chênes.

Fragon

EMPLOI. - La racine, qui est un rhizome, est la seule partie utilisée. Son infusion, préparée en jetant une poignée (40 g) de racine dans 1 litre d'eau bouillante, en faisant bouillir encore 2 minutes puis en laissant infuser ensuite pendant 10 minutes a diverses propriétés :

- Diurétique, elle convient pour l'hydropisie, les maladies des voies urinaires, les calculs des reins (gravelle), la rétention d'urine et la goutte.

- Vaso-constrictrice, elle est efficace contre les varices et les hémorroïdes et elle apaise les impatiences des jambes.

- Désinfiltrante, elle résorbe l'enflure des jambes et le gonflement des pieds.

- Apéritive, elle convient aux anorexiques. On peut en boire à volonté.

- Sa décoction, préparée avec 60 g de racine dans 1 litre d'eau que l'on met à bouillir pendant 10 minutes et qu'on laisse ensuite infuser un bon quart d'heure s'utilise en compresses dans le cas d'impatiences ou de gonflement des jambes.

Fraisier

(Fragaria vesca)

Il s'agit du fraisier sauvage que l'on trouve dans les bois, où il constitue de petites colonies, mais que l'on peut aussi découvrir au flanc de talus préservés du soleil. Son aspect et la saveur de ses fruits, qui sont plus parfumés que les fraises de jardin, sont bien connus **(voir p. 236).**

EMPLOI. - La décoction de 25 g d'un mélange de feuilles et de racines coupées par litre d'eau qu'on amène à ébullition et à laquelle on fait faire un tour de bouillon avant de la laisser infuser 10 minutes convient aux hypertendus, aux arthritiques, aux goutteux, aux diarrhéiques, aux malades des voies urinaires (gravelle, cystite, etc...). Ils peuvent en boire à volonté.

- La même décoction, qui peut être un peu plus infusée, sert de gargarisme contre les angines et d'injection dans les cas de pertes blanches.

Attention ! Les racines colorent les selles en rouge. Ne pas s'inquiéter.

Afin de ne pas détruire des pieds de fraisiers des bois, lorsqu'ils ne sont pas très abondants, il est conseillé de préparer

les décoctions indiquées avec des fraisiers cultivés, qui ont à peu près les mêmes vertus. Il suffit d'augmenter légèrement les doses.

Framboisier

(Rubus ideaus)

On l'ignore généralement, mais le framboisier n'est pas seulement un arbuste des jardins ; on le trouve à l'état sauvage dans certaines régions montagneuses et ce n'est que depuis le Moyen-Age qu'il est cultivé. Son aspect est bien connu, il évoque celui de la ronce mais il a des épines bien plus faibles et des fleurs plus petites **(voir p. 236).**

EMPLOI. - L'infusion, pendant 10 minutes, de 3 feuilles par tasse convient pour les affections de la gorge et des bronches. On en boit 3 tasses par jour, sucrées au miel de préférence.

- La décoction d'une poignée de feuilles par litre, bouillie 10 minutes, s'utilise en gargarismes et en bains de bouche.

Fraxinelle

(Dictamnus alba)

Fraxinelle

On trouve dans certains bois du Midi et du Sud-Ouest une plante peu élevée, aux feuilles composées de folioles opposées et aux épis de fleurs blanches odorantes, qui possède une curieuse propriété : dans la chaleur de l'été, elle dégage des essences aromatiques si concentrées qu'en approchant la flamme d'une allumette ou d'un briquet, celles-ci prennent feu brusquement. (Attention aux incendies de forêts).

EMPLOI. - L'infusion de 20 g de feuilles par litre d'eau, durant 5 minutes, aide à dissiper les indigestions et détruit parfois les vers intestinaux. On en boit 3 tasses par jour.

- La décoction de 30 g d'écorce de racines dans 1 litre d'eau ou de vin est tonique. Elle convient dans les cas d'anémie et d'asthénie. On en boit 1 verre à bordeaux aux repas.

Frêne

(Fraxinus excelsior)

Frêne

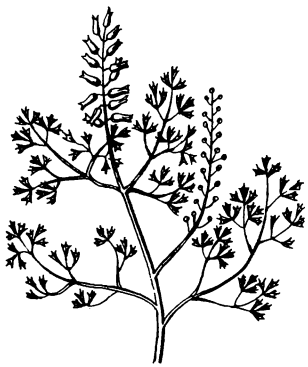
Cet arbre au tronc lisse (sauf quand il est âgé) et gris clair est commun dans nos forêts où il peut atteindre 30 à 40 m de haut. Ses feuilles sont composées de 8 à 14 folioles opposées, plus une terminale, aux bords dentés et à l'extrémité pointue. Ses fleurs jaune verdâtre, groupées en courtes grappes, donnent des graines enrobées à la base d'une membrane allongée ressemblant à une pale d'hélice. Le frêne fournit un excellent bois aux multiples utilisations. Il donne aussi ses feuilles et son écorce pour préparer des tisanes de santé.

EMPLOI. - La décoction d'une poignée (30 à 35 g) de feuilles émiettées dans 1 litre d'eau froide amenée à ébullition puis laissée infuser 10 minutes est recommandée aux rhumatisants et aux goutteux. On la boit dans la journée.

- La même décoction peut être utilisée en compresses sur les douleurs rhumatismales et goutteuses.

Fumeterre

(Fumaria officinalis)



Fumeterre

C'est dans les vignes et les guérets que l'on rencontre le plus souvent la fumeterre, plante rameuse aux feuilles ténues très divisées ayant une couleur bleu vert cendré et dont l'aspect, à une certaine distance, évoque vaguement une légère fumée sortant de terre. Durant l'été, des grappes de petites fleurs blanches, roses, pourpres ou panachées tentent d'attirer l'attention sur cette plante sans éclat.

EMPLOI. - L'infusion de 30 à 50 g de plante fraîche ou sèche, sans les racines, dans 1 litre d'eau bouillante est tonifiante, dépurative et régulatrice des fonctions biliaires. Elle est recommandable en cas d'anémie, de maladies de peau (dartres surtout) et de paresse du foie et de la vésicule. On en prend une tasse avant les repas, 8 jours par mois. L'usage plus prolongé, 20 jours, produit un effet calmant, légèrement somnifère et amaigrissant.

- Cette tisane étant parfois trouvée trop amère, on fait aussi un vin de fumeterre qui est une décoction de 30 à 50 g de plante dans 1 litre de vin blanc.

Gaillet jaune

Gaillet jaune

(Galium verum)

Il est connu également sous le nom de "caille-lait" car il a la propriété de faire prendre le lait dans lequel on le fait infuser. Il est commun dans les prairies, les coteaux et les chemins où il se signale de loin, en été par la senteur miellée qu'il répand et surtout par ses rameaux abondamment garnis de fleurettes jaunes. On remarque aussi, en s'appro-

chant, ses petites feuilles étroites disposées en étoiles de place en place autour des tiges.
EMPLOI. - L'infusion de 30 à 60 g de plante fleurie séchée par litre d'eau est diurétique et antispasmodique. Elle convient dans la gravelle, l'hydropisie, les crampes d'estomac, les contractions nerveuses et les maux de tête de même origine. On en prend 2 ou 3 tasses par jour entre les repas.

- Cette infusion s'emploie aussi en lavages sur les plaies guérissant mal et en lotions sur les dermatoses. Pour ce dernier cas on utilise aussi un onguent préparé avec le suc de la plante fraîche mélangé avec du saindoux.

Genêt à balai

(Sarothamus scoparius ou *Cytisus scoparius)*

Il existe différentes variétés de genêts que l'on pourrait confondre car leurs fleurs jaune d'or papillionacées se ressemblent. Le genêt à balai est un arbuste de 50 cm à 1 m 50 de hauteur, aux branches anguleuses portant de rares petites feuilles à 3 folioles, qui donne des gousses poilues sur les bords. Il pousse dans les landes, les bois clairs et affectionne les terrains silicieux où il se montre envahissant.

On ne doit pas confondre avec lui le genêt d'Espagne qui tient sa place dans le Midi car ce dernier est trop toxique pour l'usage médicinal.

EMPLOI. - L'infusion de 15 à 20 g de fleurs (cueillies au début de leur épanouissement) dans 1 litre d'eau est utilisée dans le traitement des rhumatismes, de la goutte, de l'albuminurie, de la pleurésie et de la pneumonie. On en prend 2 cuillerées à soupe toutes les heures sans dépasser au total 1 tasse dans la journée. **Pour des doses plus importantes l'avis du médecin est obligatoire car la spartéine contenue dans le genêt a une action sur le cœur qui doit être surveillée.**

- Il a été reconnu que le genêt avait la propriété de neutraliser les venins, notamment celui de la vipère. On peut, par conséquent, en attendant le médecin, appliquer sur une morsure de ce reptile un cataplasme de fleurs de genêt broyées.

Genêt à balai

Genévrier

(Juniperus communis)

Un peu partout en France, surtout dans les montagnes et les coteaux pierreux, dans les landes et les clairières, on rencontre cet arbuste épineux portant en guise de feuilles des aiguilles toujours vertes et qui est tantôt élancé en cône et

Genévrier

tantôt touffu comme une broussaille. Il porte des chatons mâles ou des fleurs femelles verdâtres et peu apparentes qui donnent naissance à des fruits d'abord verts devenant bleu-noir pruiné au bout de deux ans, bien connus sous le nom de "baies de genièvre".

EMPLOI. - L'infusion de 20 à 30 g de baies bien mûres par litre ou d'une bonne cuillerée à café par tasse est diurétique et antiseptique et s'utilise en cas de coliques néphrétiques, de gravelle, de rétention d'urine, d'inflammation de la vessie, de cystite, d'albuminurie, de goutte et de rhumatismes ainsi que de règles douloureuses. Cette infusion est également tonique et stomachique, ce qui fait qu'elle convient en cas de fatigue générale et de paresse digestive. On en boit 3 tasses par jour.

- On peut aussi, plutôt que de prendre cette tisane, manger à l'automne 5 ou 6 baies bien mûres par jour.

- Le vin de genièvre, qui a les mêmes propriétés que la tisane, se prépare ainsi : on broie au mortier 40 g de baies bien mûres, on les fait macérer 4 jours dans 1 litre de bon vin blanc, on passe et on sucre suivant son goût. On en boit un verre à porto chaque matin.

- Les bains de genévrier, préparés en ajoutant au contenu de la baignoire une décoction de rameaux et de baies donnent parfois d'excellents résultats chez les rhumatisants.

- Les arômes dégagés par des baies mises à griller désinfectent les habitations pendant les épidémies.

Gentiane jaune

(Gentiana lutea)

On nomme aussi "grande gentiane" cette belle plante vivace de nos montagnes dont on dit qu'elle peut atteindre et dépasser 60 ans. Elle se reconnaît très facilement à ses bouquets de fleurs jaunes qui sont comme posés dans les coupes constituées par les feuilles qui s'étagent le long d'une tige de 0 m 80 à 1 m 20 **(voir p. 269).**

Une seule plante peut être confondue avec la gentiane, en dehors de la floraison : c'est le vératre qui est malheureusement une plante extrêmement vénéneuse. Pour éviter cette confusion, il suffit d'observer l'implantation des feuilles de la plante sur la tige qui sont alternés sur le vératre (c'est-à-dire décalées les unes par rapport aux autres) tandis qu'elles sont opposées sur la gentiane (c'est-à-dire deux par deux au même niveau).

EMPLOI. - C'est uniquement la racine de gentiane, récoltée à l'automne sur des pieds de deux ans, nettoyée puis desséchée,

que l'on utilise pour des préparations médicinales qui sont toutes apéritives, toniques et stomachiques.

- La macération se prépare en laissant pendant toute une nuit 20 g de racine concassée dans 1 litre d'eau froide et en passant. Cette préparation que certains trouvent très buvable est considérée comme exécrable par d'autres. On en boit un verre à bordeaux avant les repas.

- La décoction se prépare en jetant 10 g de racine concassée dans 1 litre d'eau froide qu'on fait bouillir 2 à 3 minutes puis en laissant infuser pendant 1 heure. Ce breuvage aussi peut paraître exagérément amer. On en boit également 1 verre à bordeaux avant les repas.

- Le vin s'obtient en faisant macérer 30 g de racines concassées dans 1 litre de vin blanc doux pendant une huitaine de jours. Il est généralement mieux accepté que les préparations précédentes. On en boit un verre à madère avant les repas.

- Le sirop s'obtient en faisant dissoudre 1 kg de sucre dans la macération obtenue en laissant pendant une nuit 10 g de racines concassées dans 1 litre d'eau froide puis en passant. Ce sirop est bien accepté par les enfants.

Nota : Les cures de gentiane ne doivent pas être trop prolongées car elles pourraient finir par causer des malaises (éblouissements, excitation, contraction). Si les maux d'estomac ne sont pas dissipés, si l'appétit n'est pas revenu avec 1 litre de préparation, on attendra par exemple un temps égal à cette première cure pour en entreprendre une autre.

- La gentiane a une autre propriété, celle d'être vermifuge. La décoction de 40 g de racine concassée par litre d'eau s'utilise en lavement contre les oxyures.

Geranium robert

(Geranium robertianum)

Ce geranium a bien d'autres noms locaux mais le plus courant est sans doute celui de "bec de grue" qu'il doit à ses fruits allongés en forme de grand bec ; ce n'est cependant pas ce qui le distingue d'espèces voisines mais plutôt ses feuilles formées de trois segments eux-mêmes divisés en folioles dentées. Ses fleurs roses vont généralement par paire, ce qui est aussi le cas d'autres géraniums. On le trouve dans les endroits rocailleux et ombragés.

EMPLOI. - L'infusion pendant 10 minutes, d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse s'utilise en cas de diarrhée, de diabète et d'hémorragies utérines (ne pas omettre de consulter un médecin dans ce dernier cas). On en prend 3 tasses par jour entre les repas.

Géranium robert

– La même infusion s'utilise en gargarismes contre l'inflammation des amygdales, en bains de bouche contre les ulcérations de la langue et de l'intérieur des joues, en compresses sur les blessures.

– Les feuilles fraîches mâchées apaisent les ulcérations de la bouche et leur suc appliqué sur les blessures en facilite la résorption.

Germandrée petit chêne

(Teucrium chamaedrys)

Ce sont ses petites feuilles aux dents arrondies qui valent à cette germandrée son surnom de « petit chêne ». Légèrement rampante, elle forme des touffes de 20 à 40 cm de haut que l'on rencontre souvent dans les prés secs et les bords de routes. Cette plante finement velue dégage une légère odeur aromatique même avant qu'apparaissent ses petites fleurs purpurines à la forme très irrégulière **(voir p. 269).**

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse combat la paresse de l'estomac et du foie, la bronchite chronique, le rhumatisme et les maladies infectieuses. On en boit 3 ou 4 tasses par jour.

Globulaire

(Globularia alypum)

Les globulaires sont tantôt des arbrisseaux, dans le midi de la France, tantôt des herbes, dans les régions plus tempérées. Elles ont des feuilles ovales à leur pied et des feuilles pointues le long de leur tige. Les fleurs sont de petits pompons bleus. On trouve ces plantes dans les terrains en friche, sur les pelouses sèches et, parfois, dans les jardins.

Globulaire

EMPLOI. – Le docteur Henri Leclerc les considère comme des purgatifs doux et sûrs pouvant être utilisés par les personnes délicates. Il donne cette recette : Mettre 10 g de poudre de feuilles séchées dans une casserole, verser dessus la valeur d'un verre d'eau bouillante puis couvrir et laisser pendant une vingtaine de minutes avant de filtrer. La tisane noirâtre obtenue étant âpre et amère, l'adoucir avec 2 morceaux de sucre au moins. La prendre le matin à jeun.

Grémil

(Lithospermum officinale)

Le nom latin de la plante (Lithospermum) indique que ses semences sont dures comme de la pierre. Leur apparence, qui est celle de minuscules perles blanches justifie, d'autre part, l'appellation populaire d'« herbe aux perles » donnée à la plante. Le grémil possède une tige touffue de 40 à 75 cm de haut, aux nombreuses feuilles en fer de lance, dont les rameaux portent à leur extrémité des bouquets de petites fleurs de couleur crème. On le trouve dans les champs et sur le bord des routes, surtout en terrain calcaire.

EMPLOI. – L'infusion de 5 g de graines par litre d'eau est particulièrement indiquée contre la gravelle. Elle convient aussi pour toutes les affections des voies urinaires et pour les rhumatismes.

– Macérées dans l'eau, les graines produisent un voile mucilagineux et l'on utilise cette propriété pour expulser les poussières, escarbilles, moucherons ou autres petits corps étrangers entrés dans l'œil. Il suffit pour cela de soulever la paupière afin de laisser tomber une perle de grémil sur la cornée. Au contact des larmes, elle forme son voile qui enrobe l'objet en même temps qu'elle et les pleurs entraînent ensuite le tout hors de l'œil.

Grémil

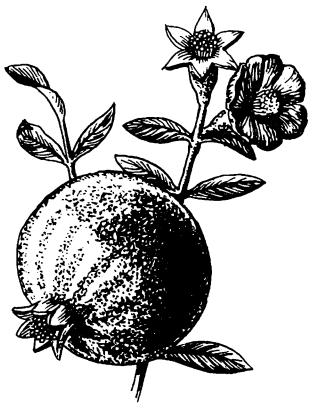
Grenadier

(Punica granatum)

Originaire d'Extrême-Orient, le grenadier est parfaitement naturalisé sur la Côte d'Azur. C'est un arbrisseau de 2 à 5 m de hauteur, au tronc tortueux qui pousse même dans les haies, les bords de chemins et parmi les rochers. Ses rameaux un peu épineux portent de petites feuilles oblongues luisantes et de belles fleurs rouge écarlate, nommées bizarrement « balaustes », qui donnent les fruits bien connus que sont les grenades, faux fruit d'ailleurs renfermant les véritables qui sont ces nombreux grains rouges que l'on consomme nature ou au vin sucré et avec lesquels on fait la grenadine traditionnellement servie aux enfants dans les cafés.

EMPLOI. – L'infusion de 20 à 30 g de fleurs (une poignée) par litre d'eau est recommandée dans les cas de diarrhée et d'hémorragies internes. On en boit une tasse toutes les heures.

– La même infusion est utilisée en injections contre les pertes blanches.



Grenadier

– L'infusion préparée avec une dose double convient comme bain pour les pieds gonflés et les jambes enflées.

– L'écorce de grenade en décoction, à raison de 30 g par litre d'eau fournit un vermifuge contre les ascaris.

– La macération de 65 g d'écorce de racine fraîche laissée 6 à 8 heures dans 3/4 de litre d'eau, mise ensuite à bouillir jusqu'à réduction à 1/2 litre, est un vermifuge employé contre le tenia. On boit cette macération en 3 fois, de demi-heure en demi-heure et 2 heures après on prend une purgation avec une décoction de bourdaine.

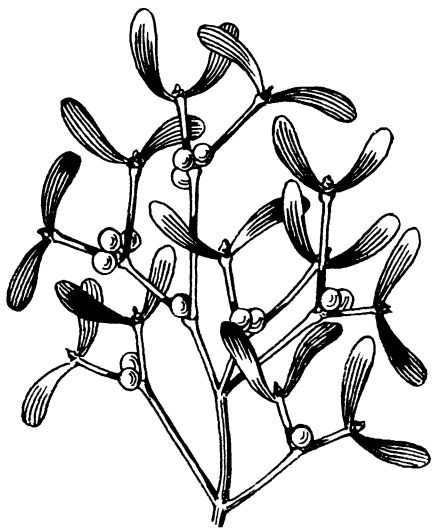
Toutefois, l'écorce contenant des substances qui ne sont pas seulement toxiques pour le ver solitaire, il est recommandé d'avoir l'avis du médecin avant d'utiliser ce vermifuge.

Gui

(Viscum album)

Depuis nos ancêtres les Gaulois nous connaissons tous parfaitement le gui, pour nous ornement de nos demeures au Jour de l'An, pour eux symbole d'éternité parce que toujours vert. Ils l'honoraient pour cette raison mais aussi pour ses vertus médicinales qu'ils n'ignoraient point et dont la connaissance s'est propagée jusqu'à nous et a été reconnue par des travaux de recherche médicale.

EMPLOI. – L'infusion pendant 10 minutes de 1 à 2 pincées de feuilles coupées menu par tasse d'eau bouillante permet



Gui

de traiter les troubles nerveux, les vertiges et les bourdonnements d'oreille dus à l'hypertension, les hémorragies congestives provoquées par les trop bons repas, la coqueluche et l'asthme. On en prend 2 tasses par jour entre les repas.

– La macération de 1 à 2 cuillerées à soupe de feuilles séchées et émiettées dans un demi-litre d'eau froide bouillie 1/4 d'heure est efficace contre les troubles de la ménopause : troubles circulatoires, palpitations, essoufflements.

– La même macération peut être utilisée en injections contre les pertes blanches.

Guimauve

(Althea officinalis)

La guimauve est une haute plante vivace, dépassant souvent 1 m de haut, d'un aspect cotonneux, aux larges feuilles peu échancrées ayant leurs bords en dents de scie, aux fleurs roses à cinq pétales et à la racine charnue. On peut rencontrer la guimauve, poussant en touffes dans les prairies humides de certaines vallées et dans les terrains salés des bords de mer mais on en trouve aussi parfois des champs entiers car on la cultive pour les herboristeries et pharmacies. (Ne pas confondre avec la mauve : feuilles largement échancrées, fleurs pourprées veinées, pétales étroits) **(voir p. 269).**

EMPLOI. – L'infusion de 20 g de fleurs ou de feuilles, ou du mélange des deux, par litre d'eau, infusée 10 minutes, est recommandée pour calmer les inflammations des voies respiratoires en cas de rhume, grippe, bronchite et toux. On en prend 3 tasses bien chaudes par jour, sucrées au miel, de préférence.

– La décoction de 25 g de racine séchée, coupée en morceaux (ou 50 g de racine fraîche) par litre d'eau froide, bouillie 5 minutes et laissée infuser jusqu'à refroidissement, convient également pour adoucir les voies respiratoires mais elle est plus particulièrement conseillée pour les inflammations de l'intestin et de la vessie (cystite). On en prend 3 tasses par jour.

– Cette décoction, sucrée au miel, s'emploie aussi en gargarismes pour les maux de gorge (angines, enrouements, etc.). Elle s'emploie aussi en bains de bouche contre les aphtes et ulcérations diverses et même contre la pyorrhée.

– Le sirop, préparé avec une décoction de 15 à 20 g de racine sèche coupée en morceaux dans 1/2 litre d'eau dans laquelle on ajoute 1 kg de sucre et qu'on laisse macérer

pendant 24 heures, est utilisé pour les affections de la gorge et des bronches, pour les inflammations de l'intestin et de la vessie.

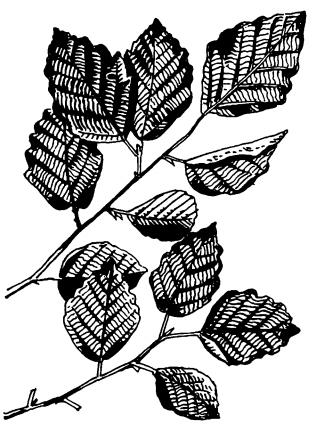
– On en prend une cuillerée à soupe par jour (le matin à jeun pour la vessie).

Nota : Les doses de guimauve des préparations qui viennent d'être indiquées doivent être réduites de moitié pour les enfants.

Autrefois on donnait une racine de guimauve sèche aux bébés qui la mâchonnaient, ce qui leur fortifiait les gencives et les aidait à mettre leurs dents.

Hamamélis de Virginie

(Hamamelis virginica)



Hamamélis de Virginie

L'hamamélis est un arbuste touffu de 3 à 6 m de haut dont les feuilles ressemblent à celles du noisetier, ce qui lui vaut d'être nommé « noisetier d'Amérique ». Il ne porte cependant pas de chatons mais de curieuses fleurs dont les pétales sont en forme d'étroits rubans jaunes. Les fruits sont des capsules qui éclatent parfois comme des pétards en projetant au loin les graines qu'ils contiennent. L'hamamélis vit à l'état sauvage en Amérique du Nord, particulièrement dans l'État de Virginie. Il a été introduit en Europe au XVIII[e] siècle mais n'y a pas prospéré, ce qui n'empêche pas qu'il soit bien connu en raison de ses propriétés vaso-constrictives qui le font utiliser pour la préparation de remèdes veineux et de produits de beauté.

EMPLOI. – La décoction d'une cuillerée à dessert de feuilles coupées par tasse d'eau, mise à bouillir 2 minutes, est efficace pour le traitement de nombreux troubles circulatoires : varices, ulcères de la jambe, séquelles de phlébite, hémorroïdes, varicocèle, hémorragies utérines congestives, troubles de la ménopause, démangeaisons, congestion du visage, etc. On en prend 2 tasses par jour.

Des lotions de crèmes de beauté décongestives en contiennent.

Houblon

Houblon

(Humulus lupulus)

S'il fait l'objet d'importantes cultures dans les régions où l'on fabrique la bière, il pousse aussi à l'état sauvage dans beaucoup d'autres lieux où on le découvre dans les bois humides et dans les buissons bordant des cours d'eau.

Le houblon est une liane s'enroulant toujours dans le sens des aiguilles d'une montre, a-t-on remarqué, et atteignant sur son support plusieurs mètres de hauteur. Sa tige carrée est rugueuse et ses feuilles, qui ressemblent à celles de la

Haricot

(Phaseolus vulgaris)

Point n'est besoin de présenter le haricot, légume aussi populaire que la pomme de terre. Mais si personne n'ignore ses emplois culinaires bien peu de gens savent qu'il a quelque utilisation médicinale.

EMPLOI. – La tisane obtenue en faisant bouillir 2 poignées de cosses de haricots fraîches ou 1 poignée de cosses sèches, pendant 2 minutes, dans 1 litre d'eau et en laissant macérer toute une nuit a une excellente action sur l'hydropisie avec œdème, la goutte, la gravelle et le diabète. On la boit comme boisson durant la moitié de chaque semaine.

– Le jus extrait de haricots verts crus est indiqué aux adolescents boutonneux. Ils doivent en boire un demi-verre chaque matin à jeun.

Haricot

vigne, sont rêches. Il a, sur des pieds différents, des fleurs mâles et des fleurs femelles, ces dernières constituant les cônes de houblon bien connus qui laissent échapper, à maturité, une poussière jaunâtre désignée sous le nom de « lupulin ».

EMPLOI. – L'infusion de 30 g de cônes séchés (15 g pour les enfants) par litre d'eau est tonique, apéritive, dépurative et sédative. Elle combat l'anémie, le lymphatisme, la fatigue générale, le rachitisme, le manque d'appétit, la paresse digestive, les maladies de peau, la nervosité, l'excitation sexuelle et l'insomnie. Selon les cas, on en prend un verre froid avant les repas ou une tasse (chaude) au coucher (dans ce dernier cas, on peut parfumer à l'eau de fleur d'oranger).

– Les cataplasmes de cônes et de feuilles bouillies calment les douleurs de la goutte et des rhumatismes.

– Un oreiller empli de cônes facilite le sommeil.

Houx

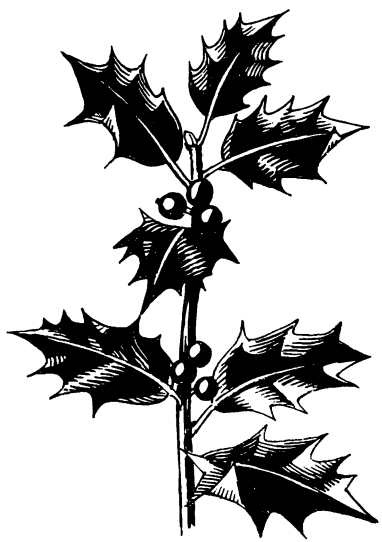
(Ilex aquifolium)

On pardonne au houx ses feuilles aux multiples piquants parce qu'il égaie la grisaille de l'hiver de ses rameaux verts bien vernis et de ses baies d'un rouge éclatant. Plus encore que le gui, il se prête aux décors des fêtes de fin d'année tandis que, comme lui, il a des utilisations médicinales.

EMPLOI. – La décoction de 30 g de feuilles par litre d'eau, bouillie 2 minutes et infusée 10, s'emploie contre les rhumatismes, les fièvres intermittentes et les coliques intestinales. On en boit 3 tasses par jour entre les repas.

– Le vin de houx, obtenu en laissant macérer 40 g de feuilles hachées dans un demi-litre d'eau-de-vie pendant 2 semaines, en passant ensuite et en ajoutant 2 litres de vin blanc, combat aussi les fièvres intermittentes. On en prend une cuillerée à soupe le matin à jeun et 2 autres dans la journée.

– Les cataplasmes de feuilles écrasées s'appliquent sur les œdèmes pour les faire désenfler.

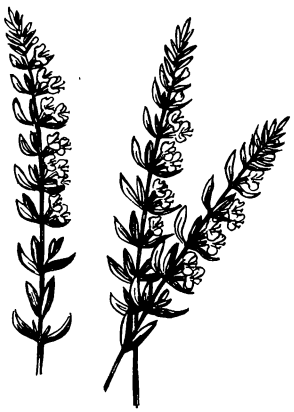


Houx

Hysope

(Hyssopus officinalis)

L'hysope est un petit arbrisseau aromatique vivace poussant en touffes sur les coteaux arides du midi de la France et que l'on rencontre aussi parfois dans des régions plus septentrionales sur des décombres ou de vieilles murailles bien exposées. Elle porte d'étroites petites feuilles velues et des épis fleuris, généralement bleus mais parfois roses, disposés d'un seul côté des rameaux, ce qui différencie au premier coup d'œil cette plante de sa cousine la lavande.



Hysope

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse convient pour les affections respiratoires (bronchites chroniques, difficultés respiratoires, grippe, toux) et les affections digestives (maux d'estomac, dyspepsie, ballonnements, coliques). On en prend 3 tasses par jour entre les repas, mais les personnes nerveuses doivent se contenter de plus petites doses.

– L'infusion d'une poignée de sommités fleuries par litre d'eau s'utilise en compresses sur les contusions et entorses, en lavages sur les plaies et en gargarismes pour les maux de gorge.

– La plante bouillie peut être employée en applications chaudes sur les contusions et entorses.

Iris des jardins

(Iris germanica)

A l'origine, l'iris germanique portait uniquement des fleurs violettes mais, par sélection, les jardiniers en ont obtenu de différentes couleurs, simples ou panachées (violet foncé, lilas, bleu, grenat, rouge, rose, orangé, jaune). Dans la région méditerranéenne, on le découvre parfois retourné à l'état sauvage, ayant retrouvé sa couleur originelle. La racine de l'iris est un rhizome qui prend au séchage une agréable odeur de violette, ce qui lui vaut d'être utilisé en parfumerie. On en fit également usage en médecine populaire **(voir p. 269).**

Jasmin

EMPLOI. – La poudre de racine d'iris séchée, prise à raison de 0,25 g à 2 g, selon l'âge, le matin à jeun, est indiquée en cas de constipation.

– La même dose, prise dans un peu de miel ou dans une tasse de thé, est recommandée en cas de rhume de cerveau par le docteur Leclerc.

– Cette poudre, si on la prise, fait éternuer et dégage le nez bouché.

– Le jus extrait des feuilles d'iris fraîches, pris à la dose de 10 à 60 g dans une cuillerée à soupe de miel, est recommandé par le docteur Fournier en cas d'hydropisie.

Jasmin

(Jasminum officinale)

Joubarbe des toits

Il existe plusieurs espèces de jasmin mais celui dont il s'agit est le jasmin blanc odorant cultivé en grand dans le Midi pour l'industrie des parfums. C'est un arbuste pouvant atteindre 6 à 7 m, aux rameaux verts et lisses portant un fin feuillage et des bouquets de fleurs blanches à la senteur très suave.
EMPLOI. – L'infusion de 20 g de fleurs par litre d'eau chaude calme les toux nerveuses et facilite le sommeil. On en prend 3 tasses par jour dont une avant de se coucher.

– Le parfum dégagé par les fleurs fraîches a la réputation d'être aphrodisiaque.

Joubarbe des toits

(Sempervivum tertorum)

Cette joubarbe est une plante grasse qui pousse sur les roches de montagne et sur les vieux toits de tuile. Elle a l'apparence d'une petit tête d'artichaut aux écailles charnues qui, parvenue à un certain développement, lance une tige recouverte de petites écailles en haut de laquelle s'épanouit un bouquet de fleurs roses.
EMPLOI. – La joubarbe, connue sous le nom « d'artichaut

des toits », l'est aussi sous celui « d'herbe aux cors » parce qu'elle permet de les extirper. Pour cela, on utilise une de ses écailles dont on a épluché la face interne pour l'appliquer sur le cor ; on maintient en place avec un petit pansement et le lendemain on constate que le cor est considérablement attendri et susceptible d'être facilement arraché. Si ce n'est pas le cas, on recommence l'opération avec une nouvelle écaille fraîche jusqu'à ce que soit obtenu le résultat désiré.

– Les cataplasmes d'écailles fraîches écrasés s'appliquent sur les dartres, les tumeurs et les hémorroïdes.

Julienne des dames

Julienne des dames

(Hesperis matronalis)

La julienne dite « des dames » est une herbe vivace, à la tige dressée pouvant atteindre 80 cm, portant des feuilles lancéolées dentées et des bouquets de fleurs très odorantes à quatre pétales blancs, roses et parfois violets. Elle est acclimatée dans les jardins mais on la trouve aussi vivant à l'état sauvage.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, de 20 g de feuilles par litre d'eau convient dans les cas de goutte, de rhumatismes, de gravelle et de maladies de peau. On en boit 2 ou 3 tasses par jour.

– La décoction de 20 g de feuilles fraîches dans un demi-litre de vin blanc calme les toux persistantes. On en boit 2 ou 3 verres à bordeaux par jour.

– Les cataplasmes de feuilles écrasées s'appliquent sur les tumeurs et les abcès.

L

Laitue cultivée

Laitue cultivée

(Lactuca sativa)

Cinq ou six sortes de laitues poussent dans notre pays à l'état sauvage ; elles sont très amères et quelque peu toxiques. La laitue cultivée (les laitues cultivées, devrait-on dire, car les variétés en sont nombreuses) n'a plus ni amertume ni toxicité mais elle a conservé des propriétés médicales.

EMPLOI. – La décoction préparée en faisant cuire à feu doux pendant une demi-heure, 60 à 80 g de feuilles et tige de laitue dans 1 litre d'eau et en passant, apaise les toux nerveuses, les spasmes et douleurs d'estomac, calme l'excitation sexuelle et les douleurs des règles. On en boit 2 ou 3 verres par jour entre les repas.

– La préparation obtenue en écrasant des feuilles dans un mortier avec la moitié de leur poids d'eau, et en faisant réduire ensuite au tiers le mélange à feu doux, favorise le sommeil si on la prend au coucher.

– Une salade de laitue consommée au repas du soir combat aussi l'insomnie si elle est d'origine nerveuse.

– L'eau de cuisson de laitue mise à feu doux pendant 2 heures et filtrée constitue une lotion adoucissante qui décongestionne et satine la peau. On peut l'utiliser en compresses que l'on maintient 20 minutes sur le visage.

– L'eau de laitue obtenue en laissant macérer pendant 3 jours quelques feuilles vertes dans un demi-litre d'eau d'Évian et en filtrant, utilisée en frictions sur le visage, éclaircit le teint et atténue les taches de rousseur.

– La décoction d'une cuillerée à café par tasse de semences de laitue apaise l'inflammation des yeux.

Nota : La laitue employée pour des préparations médicales ne doit être ni trop jeune ni trop blanche, mieux vaut utiliser de la laitue montée.

Lamier blanc

Lamier blanc

(Lamium album)

On le nomme aussi « ortie blanche » mais c'est une ortie qui ne pique pas et on le distingue encore de la grande ortie, à laquelle il ressemble grâce à sa tige qui n'est pas ronde et striée mais de section carrée, ainsi qu'à ses fleurs qui ne sont pas en grappes pendantes mais en bouquets blancs à l'aisselle des feuilles supérieures. Le lamier blanc est commun dans les haies, les chemins et au pied des murs villageois. On ne le trouve cependant pas dans toute la France : abondant dans le Centre, il est à peu près introuvable dans le Sud-Ouest et le Midi.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillèrée à dessert de sommités fleuries, pendant 10 minutes est utilisée surtout pour les pertes blanches et les règles abondantes des jeunes filles anémiques. Elle peut l'être aussi pour les diarrhée et les crachements de sang. On en prend 3 tasses par jour : 1 le matin à jeun, les 2 autres entre les repas.

– On peut aussi utiliser le suc de la plante fraîchement extrait pour les mêmes indications, en le prenant par cuillerées à bouche.

– la décoction d'une forte poignée (50 g) de plante entière coupée par litre d'eau, bouillie 10 minutes, s'emploie en injections pour les pertes utérines. Elle convient également en bains et en compresses sur les abcès, les blessures et les brûlures.

Laurier-cerise

Laurier-cerise

(Prunus laurocerasus)

Arbuste ramifié et touffu de 3 à 4 m de hauteur, le laurier-cerise est cultivé dans les jardins pour l'effet ornemental de son feuillage persistant. Il a des feuilles oblongues d'un beau vert brillant qui, lorsqu'on les froisse dégagent une odeur d'amande amère. Il porte des grappes de petites fleurs blanches qui donnent naissance à des olives noirâtres de format réduit.

EMPLOI. – On fait bouillir une poignée de feuilles dans 1 litre d'eau pendant 3 minutes et l'on utilise ces feuilles en cataplasmes ou leur eau en compresses sur les endroits rendus douloureux par des spasmes nerveux, par exemple le ventre ou l'estomac.

ATTENTION ! Le laurier-cerise contient de l'acide prussique, poison très violent. Il importe donc d'être très prudent dans son emploi, de ne pas mâchonner les feuilles ni en avaler l'eau de décoction.

Laurier sauce

Laurier sauce

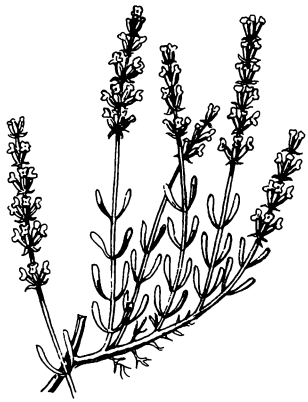
(Laurus nobilis)

Dans tout jardin potager qui se respecte, il y a un laurier sauce, et tous les marchands de légumes en ont des branches à leur étalage, c'est donc que tout le monde connaît, sinon l'arbuste, du moins ses belles feuilles vernies, et qu'il est inutile de s'étendre sur leur description.

EMPLOI. – L'infusion de quelques feuilles dans une tasse d'eau bouillante, durant 10 minutes, à laquelle on peut ajouter une peau d'écorce d'orange sèche pour la parfumer, s'emploie en cas de grippe et de bronchite, car elle est antiseptique, et en cas de paresse de l'estomac et d'intestin car elle est stimulante de l'appareil digestif. On en boit 2 ou 3 tasses par jour, en dehors des repas.

– Avec les baies du laurier sauce on peut faire une pommade calmante des douleurs rhumatismales en procédant ainsi :

Piler au mortier une poignée de baies, les faire bouillir dans un peu d'eau, passer dans un linge en exprimant. Une huile brune surnage que l'on recueille pour la conserver dans un flacon bien bouché. On la malaxe ensuite, au fur et à mesure des besoins, avec le tiers de son volume de saindoux.



Lavande officinale

Lavande officinale

(Lavandula officinalis)

Cette lavande est la lavande commune, celle qui parfume les armoires à linge. Elle parfume tout d'abord les coteaux de Provence et du Dauphiné et les colore du bleu caractéristique de ses fleurs (le bleu-lavande).

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes d'une cuillerée à dessert d'épis fleuris séchés par tasse a de multiples indications : On en prend une tasse avant les repas contre le manque d'appétit ; une tasse après les repas pour faciliter la digestion ; 2 tasses par jour contre les ballonnements et les diarrhées ; 3 tasses par jour contre les vertiges, les spasmes nerveux et les maux de tête ; 2 tasses par jour en cas de règles douloureuses ; 3 tasses par jour dans les affections des voies respiratoires (grippes, bronchite, asthme, coqueluche).

– La même infusion, étendue d'une quantité égale d'eau bouillie, constitue une eau de toilette convenant dans le cas de rougeurs du visage et d'acné.

– On peut également l'utiliser comme injection contre les pertes blanches.

– L'eau de lavande obtenue en faisant macérer pendant un mois, en flacon bouché, 200 g de fleurs de lavande dans 1 litre d'alcool à 35°, ou de bonne eau de vie, en exposant le plus possible au soleil, puis en filtrant, s'emploie pour les soins de toilette et pour le lavage des plaies.

Lichen d'Islande

Lichen d'Islande

(Cetraria Islandica)

Les lichens sont ces plantes étranges que l'on rencontre partout, même là où le froid extrême ou la grande sécheresse empêchent la croissance de tous autres végétaux. Ils sont considérés par l'intime association d'un champignon et d'une algue mais ne ressemblent ni à l'un ni à l'autre. On les trouve communément sur les vieilles pierres et sur les vieux troncs sous l'apparence de membranes sèches aux formes déchiquetées. Le lichen d'Islande (aussi appelé « mousse d'Islande ») doit son nom du fait que les Islandais s'en nourrissaient autrefois, après lui avoir fait subir une préparation pour lui enlever son amertume, mais on le trouve aussi dans notre pays, en

montagne, sur les rochers, et même sur le sol. Il ressemble à des amas de bois de cerfs ou d'élans, de couleur brun-verdâtre à l'intérieur, dont la taille ne dépasserait pas quelques centimètres.

EMPLOI. – La décoction de 15 à 20 g de lichen dans 1 litre d'eau mise à bouillir jusqu'à réduction aux trois-quarts est antivomitive. On la prend par cuillerée à bouche pour calmer les nausées. Elle est très amère mais ne doit pas être sucrée.

– Une autre décoction, débarrassée du principe amer (le catrarin) se prépare ainsi : Dans 1 litre d'eau froide, on met 15 à 20 g de lichen et l'on fait bouillir un instant. On jette cette première eau dans laquelle le cétrarin s'est dilué puis l'on fait une nouvelle décoction du lichen dans un autre litre d'eau froide que l'on fait bouillir pendant une demi-heure. On passe et l'on adoucit avec du sucre, du sirop ou du miel. On en boit 3 ou 4 tasses par jour en cas de toux, de bronchite et de fatigue générale.

L'emploi du lichen d'Islande est déconseillé lorsqu'il y a ulcération ou plaie de l'estomac ou du tube digestif.

Lierre grimpant

Lierre grimpant

(Hedera helix)

Le lierre qui orne des façades cossues et cache la misère des vieilles maisons, qui grimpe au tronc des arbres et le long des colonnes de pierre, le lierre qui sert de dortoir aux moineaux est trop connu pour qu'on le décrive.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, de 3 cuillerées à soupe de feuilles de lierre vertes, coupées menu, dans 1 litre d'eau bouillante convient à la fois pour la bronchite chronique, la toux opiniâtre, la trachéite et les règles insuffisantes. On en boit 3 tasses par jour, entre les repas.

Des applications de feuilles fraîches, trempées quelques minutes dans l'eau chaude mais non bouillante et placées entre deux gazes apaisent les douleurs des rhumatismes, des névrites et des névralgies, réduisent la cellulite, les enflures des pieds et font disparaître les vergetures.

– Des cataplasmes, chauds, de son ou de farine de lin dans lesquels on a incorporé

un quart de leur poids de feuilles de lierre fraîchement cueillies et hachées menu conviennent pour les mêmes indications que les applications de feuilles fraîches et, tout particulièrement pour réduire les empâtements de cellulite et en calmer les douleurs. (Voir à « Lin cultivé » la façon de faire un cataplasme.) Dans ce dernier cas, on doit appliquer un cataplasme chaque soir.

– Du vin ayant séjourné dans un gobelet taillé dans un vieux tronc de lierre calme les quintes de la coqueluche. L'efficacité de ce remède campagnard a été reconnue et des spécialités pharmaceutiques sont préparées qui s'en inspirent.

– Les feuilles fraîchement cueillies s'appliquent sur les brûlures dont elles apaisent les douleurs, sur les plaies ulcérées et les ulcères variqueux qu'elles aident à résorber.

Lierre terrestre

Lierre terrestre

(Glechoma hederacea)

Il y a bien peu de ressemblance entre cette plante et le véritable lierre. A la rigueur, on peut trouver une analogie dans le fait que le lierre terrestre rampe horizontalement tandis que l'autre rampe aussi, mais verticalement. Mais « lierre terrestre » n'est que le nom officiel alors que le plus commun est « herbe de la Saint-Jean » parce qu'aux fêtes de cette époque de l'année on en faisait des guirlandes et des couronnes parfumées. On trouve cette herbe dans les lieux frais, les lisières des bois, les abords des haies et certaines prairies où elle dresse des rameaux fleuris en violet-bleu.

EMPLOI. – L'infusion, prolongée 10 minutes, d'une cuillerée à dessert de plante fleurie séchée par tasse est efficace contre les affections des bronches (grippe, rhume, toux, bronchite chronique), les affections des voies urinaires (gravelle, sang dans les urines) et la paresse d'estomac. On en prend 3 à 4 tasses par jour, entre les repas.

Lilas

(Syringa vulgaris)

On rêve au lilas pendant les jours gris et froids et puis quand s'épanouissent aux beaux jours ses grappes coniques et par-

Lilas

fumées de petites fleurs blanches, roses, mauves et... lilas, on le cueille par brassées pour orner nos demeures. On peut aussi le récolter pour en faire des préparations utiles à la santé.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à café de fleurs de lilas blanc séchées par tasse est bienfaisante en cas de fièvre. On en prend 3 tasses par jour.

– Le liniment, préparé en remplissant aux 2/3 un bocal à couvercle avec des fleurs fraîches, en complétant avec une bonne huile d'olive puis en exposant pendant 15 jours au soleil en ayant soin de retourner le bocal quotidiennement pour qu'il soit bien insolé, est utilisé en frictions contre les rhumatismes. On frictionne 2 fois par jour les endroits douloureux.

Lin cultivé

(Linum usitatissimum)

C'est une herbe très élégante que le lin qui se dresse, mince et distingué jusqu'à 30 à 50 cm de hauteur et porte à son sommet quelques fleurs à 5 pétales d'un bleu ciel très vif. Le lin est cultivé par champs entiers dans certaines régions mais on rencontre aussi, jusque dans les terrains vagues, des pieds isolés **(voir p. 269).**

EMPLOI. – Une cuillerée à café de graines de lin, prises matin et soir avec un verre d'eau, combattent la constipation grâce au mucilage qu'elles contiennent et qui, augmentant beaucoup de volume, entraînent les matières.

– L'infusion de 20 g de semences écrasées par litre d'eau, qui peut se préparer en les enfermant dans un sachet de toile fine pour les mettre tremper dans l'eau bouillante, est adoucissante des inflammations des voies digestives (entérites, gastrites) et urinaires (cystite, pyélite, blennoragie). On en boit 3 ou 4 tasses par jour.

– Les cataplasmes de farine de lin s'appliquent sur la poitrine en cas de gros rhume ou de bronchite pour les faire mûrir, sur les entorses pour en réduire l'enflure, sur les furoncles et les abcès pour les amollir. Un cataplasme se prépare ainsi : Délayer 100 g à 150 g de farine de lin fraîche (non rance) dans le double de son poids d'eau bouillie refroidie. Mettre

sur le feu et amener à ébullition en remuant constamment. Continuer à tourner jusqu'à ce que la bouillie obtenue prenne la consistance d'une purée. Étaler sur un linge fin plusieurs fois replié. Ramener les quatre côtés de ce linge sur la pâte pour bien l'enfermer. Appliquer tiède (30 à 35°) sur le corps du malade, à l'endroit du mal à traiter.

Lis blanc

(Lilium candidum)

Si le lis est le symbole de la pureté, il n'est pas celui de la modestie car c'est en haut d'une tige fièrement dressée mesurant bien 1 m qu'il présente son bouquet de fleurs immaculées au parfum si peu discret qu'il en devient vite entêtant.

EMPLOI. – Les pétales macérés longuement dans l'eau de vie, appliqués sur les coupures et petites plaies constituent un excellent antiseptique et hâtent la cicatrisation.

– La macération à feux doux de 60 g de pétales dans un demi-litre d'huile d'olive donne « l'huile de lis », remède populaire contre les maux d'oreilles. On la fait tiédir au moment de l'emploi pour en laisser tomber quelques gouttes dans l'oreille douloureuse que l'on bouche ensuite avec un tampon d'ouate.

– Cette huile s'applique également sur les brûlures pour en calmer les douleurs et faciliter leur cicatrisation.

– Les oignons de lis, cuits sous la cendre, à la vapeur ou dans du lait, s'appliquent en cataplasmes sur les furoncles, les abcès et les panaris pour les faire mûrir.

– Le liquide obtenu en faisant bouillir 125 g d'oignons de lis dans un demi-litre d'eau, jusqu'à réduction à un verre, s'emploie en lotion pour faire disparaître les rougeurs du visage.

Lis blanc

Liseron des haies

(Calystegia sepium)

Comme son nom l'indique, c'est dans les haies que l'on rencontre ce grand liseron qui y accroche ses 2 m de tige et y fait épanouir ses fleurs blanches en forme de pavillons de gramophones.

EMPLOI. – L'infusion de 10 à 15 g de feuilles par litre d'eau est un laxatif doux et un cholagogue. Elle convient en cas de constipation et d'insuffisance hépatique. On en boit une tasse avant les repas.

Liseron des haies

Livèche

(Levisticum officinale)

La livèche, qu'on nomme aussi « ache de montagne », croît dans les régions montagneuses du midi de l'Europe mais elle est aussi cultivée parfois dans les jardins. C'est une belle plante vigoureuse qui peut atteindre 2 m de hauteur et qui rappelle le céleri ou l'angélique qui sont, comme elle, des ombellifères aromatiques.

EMPLOI. – La décoction d'une cuillerée à soupe de feuilles ou de racines, coupées menu, dans 1 litre d'eau convient pour les affections des reins (insuffisance rénale, néphrite, albuminurie, rétention urinaire), l'hydropisie, les ballonnements intestinaux. On en boit 3 tasses par jour.

– L'infusion de 1 cuillerée à café de semences par tasse convient plus particulièrement pour dissiper les gaz intestinaux. On en boit 1 tasse après les repas.

Lotier corniculé

(Lotus corniculatus)

Si l'on trouve ici et là dans la nature des lotiers corniculés poussant librement, on en rencontre aussi des champs entiers car cette plante est fourragère et parfois préférée au trèfle et à la luzerne parce qu'elle ne provoque pas le ballonnement (météo-

Livèche

risme) du bétail. On reconnaît le lotier à ses feuilles qui comprennent trois folioles, moins rondes que celles du trèfle, plus deux au point d'attache à la tige, et aussi à ses petits bouquets de fleurs jaunes papilionacées qui donnent de petites gousses s'écartant les unes des autres comme les doigts d'une patte d'oiseau. Cette disposition a d'ailleurs valu au lotier le surnom de « pied-de-poule » **(voir p. 269).**

EMPLOI. – L'infusion pendant 10 minutes d'une cuillerée à soupe de fleurs séchées par tasse est efficace pour tous les troubles nerveux : insomnie, angoisse, dépression, battements de cœur, spasmes, émotivité, névroses, etc. On en boit 3 tasses par jour, dont 1 au coucher.

Maïs

Maïs

(Zea mays)

Alors que les autres céréales sont des herbes à la tige grêle et aux grappes ou épis de grains menus, le maïs est une forte plante pouvant atteindre plusieurs mètres de hauteur qui donne de gros et longs épis de grains de bonne taille. S'ils sont de consommation très populaire en Amérique, on n'utilise guère en France que la farine qu'ils fournissent, encore que ce soit en quantité infiniment plus réduite que la farine de blé, mais l'on tente actuellement de nous convertir au maïs grillé ou bouilli. L'utilisation médicinale de cette céréale est, par contre, traditionnelle dans notre pays.

EMPLOI. – Ce sont les stigmates de maïs que l'on recueille pour cet usage. Ils apparaissent, au sommet de la graine de feuilles qui enrobe les épis, comme des chevelures blondes ou rousses, ce qui leur vaut les noms populaires de « cheveux » et de « barbes de maïs ».

– La décoction d'une poignée de stigmates dans 1 litre d'eau, infusée 10 minutes, est un diurétique éliminant l'acide urique et les phosphates. Elle est indiquée pour toutes les affections des reins et de la vessie (néphrites, gravelle, coliques néphrétiques, rétention d'urine, cystite, cholécystite) dont elle favorise la guérison

et apaise les douleurs. Elle convient également pour les maladies de cœur nécessitant une augmentation des émissions urinaires et contre la goutte. Cette tisane peut être bue à volonté.

Marjolaine

(origanum majorana)

Plante aromatique qui nous venait autrefois d'Orient par la route des épices (car c'était un condiment très recherché) la marjolaine est aujourd'hui cultivée dans le midi de la France. C'est une plante touffue de 20 à 40 cm de hauteur, aux tiges carrées, aux petites feuilles ovales vert grisâtre et aux bouquets de fleurettes blanchâtres.

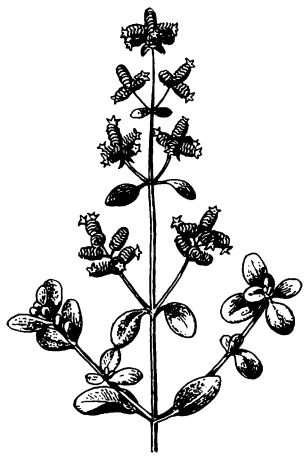
EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une cuillerée à dessert de plante fleurie séchée combat les migraines d'origine nerveuse, l'asthme, l'emphysème, l'anxiété, l'aérophagie, les tics, l'excitation sexuelle, l'insomnie. On en prend 3 tasses par jour, entre les repas, dont une au coucher dans les deux derniers cas.

– Cette infusion, sucrée au miel, redonne de la voix aux chanteurs à la gorge nouée par le trac.

– Mise bouillante dans le récipient d'un inhalateur, elle combat le rhume de cerveau.

– L'huile préparée avec 100 g de plante fleurie coupée dans un demi-litre d'huile d'olive, mise pendant une heure au bain-marie bouillant et passée, s'emploie en frictions contre les douleurs rhumatismales et la sciatique.

– La marjolaine récemment coupée s'applique chaude sur le cou en cas de torticolis.



Marjolaine

Marronnier d'Inde

(Aesculus hippocastanum)

Il n'existe pas en France de forêts de marronniers, de marronneraies pourrait-on dire, mais il n'est pas de grande ou de petite ville dont les parcs, les places ou les avenues n'en soient ornés. Chacun connaît donc bien ces très beaux arbres dispensant en été une ombre dense, leurs grandes feuilles à 5, 7 ou 9 folioles, leurs fleurs blanches ou roses réunies en grappes coniques dressées et leurs gros marrons vernis qui s'échappent de leur enveloppe épineuse pour tomber bruyamment sur le sol.

EMPLOI. – L'infusion de 50 g d'écorce de jeunes branches par litre d'eau s'utilise en lavements contre les hémorroïdes et en injections contre la congestion des organes féminins.

Marronnier d'Inde

– Cette infusion peut également être utilisée comme lotion sur les plaies guérissant mal.

Le marron d'Inde sert, en laboratoire, à la préparation de médicaments contre les troubles veineux (varices, varicocèles, hémorroïdes) et contre l'hypertrophie de la prostate mais les préparations médicinales que l'on peut en faire (décoction ou vin) sont si âcres et si amères qu'elles sont à peu près imbuvables.

Il reste l'habitude populaire de conserver des marrons dans ses poches pour dissiper les douleurs rhumatismales, ce qui a le don de faire sourire les esprits forts. Pourtant cette action pourrait s'expliquer par le fait qu'en se desséchant les marrons dissipent cette huile essentielle qui les rend actifs dans les troubles veineux, laquelle traversant les vêtements et pénétrant par les pores de la peau favorise la circulation sanguine et permet ainsi une meilleure irrigation des articulations. Que l'on soit ou non convaincu par cette explication, le mieux est encore de faire l'expérience de ce remède si simple en tenant compte toutefois de cette recommandation faite par ses partisans : les marrons ne doivent pas être ramassés mais cueillis sur l'arbre et cela à une date aussi rapprochée que possible de l'équinoxe d'automne (22-23 septembre).

Marrube blanc

Marrube blanc

(Marrubium vulgare)

Dans tous les endroits où ne poussent que de robustes mauvaises herbes on peut rencontrer une plante dressée de 40 à 50 cm de hauteur, à la tige carrée et velue, aux feuilles molles et duveteuses portant à leur aisselle une couronne de petites fleurs labiées blanches. Cette plante est le marrube blanc, ou marrube commun, que l'on reconnaît aussi à son odeur forte et âcre mais néanmoins aromatique.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 1/4 d'heure, d'une cuillerée à soupe de plante fleurie séchée par tasse, que l'on peut adoucir avec de la réglisse ou du miel, car elle est amère, donne de bons résultats dans la toux opiniâtre, la grippe, la bronchite chronique, l'asthme, les mucosités bronchiques et autres affections pulmonaires. On en prend une tasse avant chacun des trois repas.

– Elle est également efficace en cas d'anémie, de manque d'appétit et de paresse digestive mais on lui préfère alors le vin de marrube préparé en laissant macérer 50 g de plante fleurie séchée dans 1 litre de bon vin rouge ou blanc pendant une semaine. On en prend un verre à madère aux 2 principaux repas comme apéritif. Cette dose ne doit pas être dépassée.

Matricaire

(Matricaria chamomilla)

La matricaire est une sorte de camomille sauvage que l'on reconnaît à ses feuilles, très divisées en fines lanières, au cœur jaune de ses fleurs blanches souvent plus haut que large et à son odeur forte. Elle est très répandue dans les cultures et les décombres.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à soupe de fleurs par tasse, laissée 10 minutes et passée avec expression favorise la digestion, calme les spasmes nerveux, les névralgies faciales et les douleurs des règles. Elle est de plus vermifuge (oxyures). On en prend 2 ou 3 tasses par jour.

– L'huile obtenue en faisant macérer pendant 2 heures, au bain-marie, 100 g de fleurs de matricaire séchées dans un litre d'huile d'olive, puis en faisant dissoudre doucement 100 g de camphre dans cette huile, s'emploie en frictions pour apaiser les douleurs rhumatismales et celles des contusions et luxations.

Matricaire

Mauve sylvestre

(Malva silvestris)

Très commune dans les champs comme dans les lieux incultes, bords de chemins, terains vagues et décombres, la mauve est une belle plante atteignant souvent 1 m de hauteur. Elle est grossièrement poilue, possède des feuilles à bords dentés qui sont découpées un peu comme celles du lierre, et des fleurs rose pourpre, veinées de nervures plus foncées, qui sont composées de cinq pétales échancrés au sommet et bien séparés les uns des autres **(voir p. 288).**

EMPLOI. – L'infusion ou la décoction d'une poignée de fleurs ou de feuilles (ou du mélange des deux) par litre d'eau, qui est adoucissante, pectorale et laxative, s'emploie dans les rhumes, les bronchites, la grippe, la toux, l'asthme, les gastrites, les colites, la cystite, la constipation des enfants et des vieillards. On en boit à volonté.

– La décoction d'une poignée de feuilles ou de racines par litre, infusée un quart d'heure, s'emploie en bains de bouche contre les aphtes et les ulcérations, en gargarismes adoucissants contre les maux de gorge, en lotion contre l'inflammation des paupières, en injections contre la vaginite et l'urétrite, en lavement contre les inflammations intestinales.

Nota : La Petite Mauve (Malva rotundifolia), plus rare que la mauve sylvestre, a les mêmes propriétés et les mêmes emplois.

Mélilot

(Melilotus officinalis)

Le mélilot, qui pousse un peu partout, sur les talus, dans les champs cultivés et les prairies, est une plante herbacée rameuse portant des feuilles à trois folioles assez semblables à celles de la luzerne et dressant jusqu'à près d'un mètre des épis de fleurs papilionacées qui donnent naissance à des petites gousses noirâtres à maturité. Le mélilot est parfois considéré comme un fourrage mais il n'est pas cultivé car ses tiges sont trop dures et ses feuilles tombent trop facilement au fanage. Il n'est cependant pas indésirable dans les prairies car c'est grâce à sa présence que le foin séché est si odorant **(voir p. 288).**

EMPLOI. – L'infusion pendant 10 minutes d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries séchées par tasse, qui est agréablement parfumée, est utile dans les cas de nervosité, d'insomnie, d'impatiences dans les jambes, de toux quinteuse, de névralgies, d'irritation de l'estomac, d'inflammation de l'intestin et des voies urinaires. On en prend 2 ou 3 tasses par jour en dehors des repas, dont une au coucher en cas d'insomnie.

Il est prudent de ne pas en prendre de façon continue sans avis du médecin car le mélilot contient une substance anticoagulante, la coumarine, dont l'effet peut être favorable ou dangereux selon qu'on a le sang épais ou fluide.

– L'infusion d'une cuillerée à soupe de sommités fleuries, poursuivie jusqu'à ce qu'elle prenne une teinte assez foncée, s'emploie en lavages et bains d'yeux contre la conjonctivite, les blépharites, les orgelets, en compresses chaudes sur les douleurs des rhumatismes, des névrites et des névralgies, en lotions tièdes sur les plaies enflammées, pour hâter leur cicatrisation, ainsi que sur les érysipèles.

Mélisse

(Mélissa officinalis)

On rencontre la mélisse dans les bois clairs, le long des haies, dans les lieux frais incultes, en toutes régions mais plus fréquemment dans le Midi et en Corse. C'est une plante dressée, de 30 à 60 cm, à la tige carrée, aux feuilles ovales dentées vert clair, aux petites fleurs blanches nais-

Mélisse

sant à leur base. Elle se distingue facilement des plantes d'aspect similaire à l'odeur de citron que dégagent avant la floraison ses feuilles lorsqu'on les froisse, particularité qui lui vaut d'ailleurs le surnom de « citronnelle ».

EMPLOI. – Avec les feuilles et sommités cueillies au début de floraison, on prépare une infusion à raison d'une cuillerée à dessert par tasse. On l'utilise pour calmer les migraines d'origine digestive, les névralgies, les crises nerveuses, les vertiges, les bourdonnements d'oreilles, les règles douloureuses, les digestions pénibles.

– On en prend 3 ou 4 tasses par jour, mais il y a lieu de ne pas en abuser dans les états inflammatoires.

– Une préparation réputée est l'Eau de Mélisse, macération alcoolique de mélisse et d'autres plantes aromatiques, à laquelle nos grand-mères avaient recours en cas de syncope, d'étourdissements, de crise de nerf et d'indigestion. On la trouve encore en pharmacie.

Menthe poivrée

Menthe poivrée

(Mentha piperata)

Parmi la douzaine de variétés de menthe qui poussent chez nous, la menthe poivrée, qui est un hybride de menthe aquatique et de menthe verte, est la plus connue car elle fait l'objet d'importantes cultures pour les besoins de la parfumerie, de l'industrie des liqueurs, de la pharmacie et de l'herboristerie. Elle mesure environ 50 cm de hautur, sa tige est pourprée, ses feuilles en fer de lance, aux bords en dents de scie sont parfois poilues en dessous, ses fleurs forment à l'extrémité des rameaux des épis violacés comprenant des interruptions. La plante est très odorante.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert de feuilles par tasse pendant 10 minutes est recommandée contre les lourdeurs d'estomac, les digestions lentes, la somnolence, la mauvaise haleine d'origine digestive, les coliques, les maux de tête, les règles douloureuses, les vertiges, les crampes. On en boit 3 tasses par jour à la fin ou en dehors des repas.

Nota : Les autres menthes, cultivées comme la menthe verte ou sauvages comme la menthe aquatique, la menthe sylvestre, la menthe à feuilles rondes, ont à peu près les mêmes vertus que la menthe poivrée mais un peu moins accentuées. Il en est de même de la menthe Pouliot qui

est employée dans les affections des voies respiratoires pour faciliter les expectorations.

Ményanthe

(Menyanthes trifoliata)

Cette plante est bien connue sous le nom de « trèfle d'eau », qu'elle doit à ses trois lobes et au fait qu'elle pousse le pied dans l'eau. On la rencontre dans les terrains marécageux, au bord des étangs et dans les fossés humides. Sa racine rampante est un rhizome d'où partent les longs pédoncules de feuilles et la tige qui porte un épi de fleurs rosées.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert de feuilles séchées s'emploie contre le manque d'appétit, la paresse d'estomac, le rachitisme, les dartres, les vers (oxyures). On en boit 3 tasses par jour avant les repas.

– L'infusion pendant 30 minutes de 100 g de feuilles séchées dans 1 litre de vin rouge bouillant est généralement préférée à l'infusion à l'eau qui est très amère. Elle a les mêmes indications. On en prend 1 ou 2 cuillerées à soupe avant les repas.

Ményanthe

Mercuriale

Mercuriale

(Mercurialis annua)

Cette plante a pour noms vulgaires (dans tous les sens du mot) « Foirole », « Caguenlit », « Chiole » et d'autres du même esprit, ce qui laisse deviner à quoi elle est utilisée. On la rencontre partout, jusque dans les champs labourés et les jardins où l'on s'empresse de l'arracher. Elle mesure 30 à 60 cm de hauteur, possède une tige anguleuse, sur laquelle s'étagent des feuilles opposées ovales pointues aux bords dentés, et porte vers son sommet des rameaux où s'accrochent d'insignifiantes petites fleurs verdâtres.

EMPLOI. – La décoction de 8 à 10 g de feuilles fraîches par tasse (cueillies avant la floraison) est purgative. Une tasse suffit généralement.

Lotier corniculé

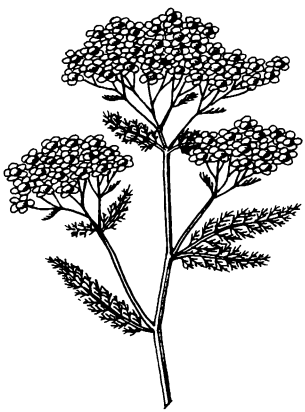
Iris des jardins

Lin cultivé

Germandrée petit-chêne

Gentiane jaune

Guimauve



Millefeuille

Millefeuille

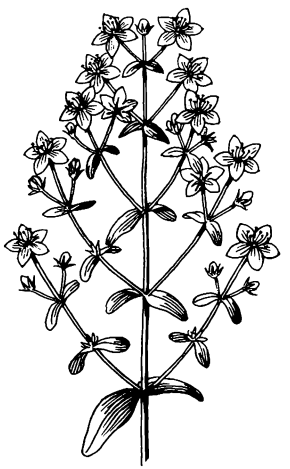
(Achillea millefolium)

C'est à l'extrême division de ses feuilles que cette plante doit son nom. Sa tige, très résistante, se divise vers son sommet en plusieurs rameaux qui se divisent à leur tour et portent des bouquets plats de petites fleurs serrées à la corolle blanche et au cœur jaune. La millefeuille, qui dégage un parfum assez rustique pousse un peu partout, dans les champs, les prés, les bords de routes et de chemins.

EMPLOI. – La décoction d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse, infusée 10 minutes, calme les crampes d'estomac, les convulsions, les tremblements nerveux, les spasmes de l'utérus et les troubles de la ménopause, a un effet bienfaisant sur les varices et les hémorroïdes, réduit les règles trop abondantes et fait cesser les crachements de sang. On en boit 2 ou 3 tasses par jour entre les repas.

– La décoction d'une poignée de sommités fleuries par litre d'eau, infusée 10 minutes, s'utilise en lotions, bains ou compresses pour les plaies infectées, les ulcères variqueux, les hémorroïdes saignantes, les gerçures et crevasses, les coupures.

– Le suc de la plante fraîche arrête le saignement des coupures et facilite leur cicatrisation.



Millepertuis

Millepertuis

(Hypericum perforatum)

En vieux français, un pertuis est un trou et les feuilles ovales de cette plante, vues à contre-jour, semblent criblées de nombreux petits trous qui sont en réalité de petites vésicules translucides remplies d'une huile essentielle. Le millepertuis est une plante à la tige bien droite, pouvant atteindre 60 cm, vers le sommet de laquelle s'étagent des paires de rameaux symétriques portant à leur extrémité des fleurs à cinq pétales jaune d'or tachetés de petits points noirs. Il pousse à la lisière des champs, sur les talus et dans les bois clairs.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse est bonne pour stimuler la digestion des dyspeptiques et la respiration des asthmatiques et des bronchiteux. Elle est conseillée aussi pour arrêter les pertes blanches. On en prend 3 tasses par jour, avant les repas ou entre les repas.

– La macération de 30 g de sommités fleuries dans 1 litre de vin pendant 10 jours a les mêmes indications. On en prend 2 verres à liqueur par jour entre les repas.

– L'huile de millepertuis est réputée pour ses propriétés antiseptiques, cicatrisantes et légèrement anesthésiques. On la

connaît dans le Midi sous le nom d'« huile rouge » (oli rougé). Il existe différentes façons de la préparer. Voici celle qui avait la préférence du docteur Henri Leclerc : faire macérer, pendant 3 jours, 500 g de sommités fleuries fraîches et incisées dans un mélange de 1.000 g d'huile et de 500 g de vin blanc. Mettre ensuite à bouillir au bain-marie jusqu'à consomption du vin, puis mettre en petits flacons, en passant. Cette huile s'utilise en frictions pour calmer les douleurs des névralgies rhumatismales et en compresses sur les plaies, les brûlures et les ulcères.

Morelle noire

(Solanum nigrum)

Commune dans les décombres comme dans les cultures, la morelle noire est de taille très variable selon la nature du terrain, ne mesurant pas plus de quelques centimètres en certains endroits et atteignant ailleurs près d'un mètre. Ses feuilles ont l'air de fers de lance trapus aux bords ébréchés, ses fleurs aux cinq pétales blancs ont la forme en étoile de celles de la pomme de terre et ses baies rondes qui passent du vert au jaune puis au noir luisant pendent mollement en grappes. Ces baies, qui sont vénéneuses, ont valu à la plante le surnom de « crève-chien ».

EMPLOI. – La décoction de 50 g de feuilles fraîches par litre, infusée 10 minutes, s'emploie en bains et en lotions pour les hémorroïdes, les abcès, panaris et furoncles, les gerçures des seins, les maladies de peau, les démangeaisons, les ulcères douloureux. On l'utilise aussi en injections contre les hémorroïdes et les démangeaisons anales et vulvaires.

– Les cataplasmes de feuilles fraîches broyées s'appliquent sur les contusions et les arthrites douloureuses.

L'emploi de ces préparations nécessite une certaine prudence car les feuilles de la morelle contiennent un peu du principe vénéneux des fruits : la solanine.

Morelle noire

Mouron rouge

(Anagalis arvensis)

Le mouron rouge, ou « mouron des champs » pousse non seulement dans ceux-ci mais un peu partout, jusque dans les terrains vagues. C'est une petite plante couchée mais qui redresse des tiges pour bien montrer ses fleurs vermillon. Ce n'est pas celui-là qu'affectionnent les oiseaux en cage mais un autre aux petites fleurs blanches car ils savent que le rouge est toxique, ce qui n'empêche pas qu'on en tire des substances pharmaceutiques propres à combattre certaines affections

bronchiques, dont l'asthme des foins, mais ses utilisations médicinales ne sont qu'externes **(voir p. 288).**
EMPLOI. – La macération pendant plusieurs jours de 150 g de plante sèche dans un litre de vin, passée ensuite, sert en lotion pour nettoyer les plaies guérissant mal et les escarres des malades longuement alités.

– Les effets des piqûres de mouches, taons et moustiques sont atténués si on les frotte avec du mouron rouge fraîchement cueilli.

Mousse de Corse

Mousse de Corse

(Alsidium helmintocorton)

Malgré son nom, la mousse de Corse n'est pas une mousse ; c'est un gazon d'algues rouges recouvrant certains rochers maritimes. On la néglige en Bretagne et en Normandie mais en Corse et en Sardaigne on la recueille en raclant les rochers. D'après les botanistes spécialisés, l'essentiel de ce gazon serait constitué par des corallines et l'algue « alsidium helmintho-corton » qui doit son nom à la propriété qu'elle a de détruire les helminthes, c'est-à-dire les vers intestinaux.
EMPLOI. – L'infusion obtenue en versant un verre d'eau ou de lait bouillants sur 5 à 10 g de mousse de Corse et en laissant en contact pendant 3 heures avant de passer est un bon vermifuge pour les enfants victimes d'ascaris ou d'oxyures. On la leur fait prendre, bien sucrée, le matin à jeun, une demi-heure avant le petit déjeuner, 3 jours de suite.

– La même infusion, préparée avec 5 g de mousse seulement convient pour traiter les engorgements glandulaires. On en prend un verre avant les repas.

– Des cataplasmes faits de mousse de Corse et de son peuvent être appliqués, chauds, sur ces mêmes engorgements ainsi que sur les goîtres.

Moutarde blanche

Moutarde blanche

(Sinapis alba ou *Brassica alba)*

Cette herbe fait partie d'un groupe nombreux de plantes dont les fleurs ont quatre pétales jaunes et qu'il est parfois assez difficile de distinguer les unes des autres. Il y a ainsi trois moutardes facilement confondues. Ce sont des plantes grêles de 60 cm à 1 m de hauteur poussant dans les champs labourés et les terrains vagues et considérées, lorsqu'elles ne font pas l'objet d'une culture, comme des herbes nuisibles. La moutarde blanche se différencie par ses feuilles, qui sont toutes rattachées à la tige par un pétiole (une queue) et sont très divisées, par ses siliques (petites gousses) qui sont terminées par une

sorte de bec aussi long qu'elles, sinon plus, et par ses graines qui sont jaunâtres.
EMPLOI. – Les graines de moutarde blanche s'utilisent à la façon des graines de lin contre la constipation. On en laisse tremper 1 ou 2 cuillerées à soupe dans un demi-verre d'eau et l'on absorbe avant les repas. Il est prudent de ne pas prolonger ce traitement car il est irritant pour les intestins délicats.

Les graines de moutarde blanche servent aussi à la préparation de la moutarde condiment.

Moutarde des champs

Moutarde des champs

(Sinapis arvensis ou Brassica arvensis)

C'est la plus répandue à l'état sauvage et la plus détestée des cultivateurs qui la connaissent surtout sous le nom de « ravenelle ». On la distingue des autres moutardes à ses feuilles supérieures ovales pointues et dentées qui sont directement attachées à la tige et à ses siliques dont le bec terminal est un peu plus court qu'elles-mêmes.
EMPLOI. – Les graines de moutarde des champs peuvent être utilisées, comme celles de la moutarde blanche, contre la constipation.

Moutarde noire

(Sinapis nigra ou *Brassica nigra)*

On la trouve à l'état sauvage mais elle est surtout beaucoup cultivée pour la pharmacie et la fabrication de la moutarde. Ce qui la distingue de ses sœurs, ce sont ses feuilles, toutes rattachées par un pétiole, dont les inférieures sont irrégulièrement découpées et poilues alors que les supérieures sont ovales pointues et n'ont pas de poils ; ce sont aussi ses siliques dont le bec terminal est très court et ses graines qui sont foncées ou noires.
EMPLOI. – C'est la farine de moutarde noire qui est utilisée en médecine.

– Une cuillerée à soupe délayée dans un verre d'eau constitue un vomitif à effet instantané, très utile en cas d'empoisonnement.

– Les cataplasmes sinapisés, préparés en saupoudrant de farine de moutarde des cataplasmes de farine de lin tiède (au-dessus de 40° les propriétés révulsives de la moutarde disparaissent) s'emploient contre les bronchites et congestions pulmonaires.

Moutarde noire

– Les bains de pieds sinapisés préparés avec 20 à 30 g de farine de moutarde par litre d'eau tiède dégagent le cerveau guetté par la congestion ou sujet à de fortes migraines. Ils ne doivent pas être pris par les personnes atteintes de varices, de maladies de peau, ou qui sont excessivement nerveuses.

– La farine de moutarde sert aussi à la confection des sinapismes mais on les trouve tout préparés en pharmacie.

Dans les campagnes, autrefois, on prévenait les engelures en saupoudrant l'intérieur des gants et des chaussettes de farine de moutarde dès les premières gelées, mais il est évident que le procédé devait être abandonné si les engelures ou gerçures étaient déjà apparues ou s'il existait d'autres ulcérations ou blessures.

Mûrier noir

Mûrier noir

(Morus nigra)

Les mûriers sont des arbres originaires de Perse (l'Iran actuel) et acclimatés en France dans le Midi. Ils ont de larges feuilles bien vertes, des fleurs verdâtres en chatons courts et des fruits qui sont des agglomérations de petites baies, comme ceux du framboisier et de la ronce. On distingue, selon la couleur des fruits, le mûrier blanc, le mûrier rouge et le mûrier noir. Ce dernier a des utilisations médicinales.

EMPLOI. – L'infusion de 60 g de feuilles par litre d'eau a une action antidiabétique. On en prend une tasse avant chaque repas.

– Cette infusion, utilisée en bains de bouche, passe pour calmer les rages de dents.

– La décoction d'écorce, à raison d'une cuillerée à dessert par tasse d'eau ou de vin est purgative et, mêlée à la racine de grenadier, efficace contre le ténia.

– Le sirop préparé avec le suc, exprimé des fruits incomplètement mûrs, que l'on fait cuire avec son poids de sucre est astringent. On l'emploie en gargarismes contre les angines et en bains de bouche contre les aphtes et inflammations buccales.

Myosotis

(Myosotis palustris – Myosotis sylvatica)

Cette petite plante aux fleurettes bleues qui pousse dans les endroits humides où elle est si souvent cachée parmi les herbes qu'on lui fait dire « ne m'oubliez pas » est néanmoins bien connue, d'autant mieux qu'on en fait des bordures dans les jardins d'agrément **(voir p. 288).**

EMPLOI. – L'infusion d'une pincée de sommités fleuries sèches par tasse s'utilise en lotion pour les inflammations des yeux.

Myrte

(Myrtus communis)

Il existe de par le monde plusieurs variétés de myrtes mais le myrte commun est le seul qui pousse dans les régions méditerranéennes. C'est un arbrisseau aromatique buissonnant et touffu, aux feuilles lancéolées toujours vertes, qui mesure de 1,50 m à 3 m de hauteur. Ses fleurs blanches parfumées donnent naissance à des baies noir bleuâtre, couronnées d'un calice persistant, dont les merles de Corse sont si friands que leur chair en acquiert l'arôme spécial que l'on retrouve dans le fameux pâté.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 1/4 d'heure, d'une cuillerée à café par tasse est bonne pour les affections des voies respiratoires (rhumes, bronchites, mucosités nasales et pulmonaires, sinusites) et des voies urinaires et génitales (prostatites, pertes blanches) ainsi que pour les diarrhées et les hémorroïdes. On en prend 3 tasses par jour.

– Cette infusion s'emploie aussi en compresses sur les entorses et ecchymoses ainsi qu'en lavages sur les plaies suppurantes.

Myrte

Myrtille

(Vaccinium myrtillus)

La myrtille est un petit arbrisseau, dont la hauteur ne dépasse pas 40 cm, qui pousse dans les bois et parmi les bruyères. Ses feuilles ovales finement dentées sont vertes dessus et pâles dessous, ses fleurs en forme de clochettes sont blanc-verdâtre et ses fruits sont des baies bleu-noir pruiné à leur maturité.

EMPLOI. – La décoction de 40 g de feuilles par litre d'eau, bouillie 5 minutes et infusée 10, est antidiabétique, combat l'excès d'urée et, dit le docteur Valnet, l'incontinence d'urine des enfants. La dose journalière varie, selon la nature de la maladie et son importance, de 2 à 6 tasses.

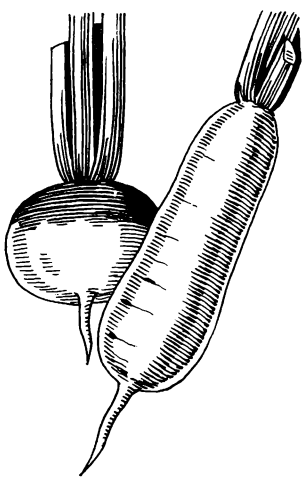
– La décoction d'une cuillerée à soupe de baies bien mûres par tasse d'eau mise à bouillir 5 minutes et laissée infuser 1/4 d'heure combat les troubles intestinaux (diarrhée, entérite, dysenterie), les troubles circulatoires (artérites, varices, hémorroïdes, fragilité capillaire, artériosclérose, règles abondantes) et les troubles hépatiques (insuffisance biliaire). Elle favorise, d'autre part, la restauration du pourpre rétinien, ce qui a pour effet d'améliorer la vision nocturne. On en boit de 2 à 6 tasses par jour.

– Ces qualités des baies de myrtille se retrouvent dans d'autres préparations telles que jus, sirop, confitures et, natu-

Myrtille

rellement, dans les baies consommées fraîches ou sèches.

– La décoction préparée en laissant gonfler une bonne cuillerée à soupe de baies séchées dans un demi-litre d'eau froide mise ensuite à bouillir 5 minutes puis passée, s'emploie en bains contre les inflammations de la bouche, les aphtes et le muguet ainsi qu'en lavages des eczémas.



Navet

Navet

(Brassica napus)

Tous les jardiniers, toutes les cuisinières et tous les gourmets connaissent le navet, c'est-à-dire que ce légume est connu de tous et qu'il est inutile de le décrire.

EMPLOI. – Le bouillon de navet, qui est adoucissant, convient pour les maux de gorge, les rhumes, la bronchite et la toux ainsi que pour les inflammations des voies urinaires, la cystite en particulier. Il est également diurétique et indiqué pour la gravelle.

– Le sirop obtenu en creusant un navet et en remplissant la cavité de sucre en poudre, sirop qui se forme de lui-même en quelques heures, a les mêmes indications que le bouillon. On le prend par cuillerées à café.

– Le navet cru, râpé comme la carotte, et consommé comme elle en hors-d'œuvre, favorise la guérison des maladies de peau telles que l'acné et l'eczéma. On peut d'ailleurs mélanger navet et carotte râpés.

Néflier

(Mespilus germanica)

A cause d'une expression argotique, beaucoup de gens ont tendance à considérer les nèfles comme des fruits négligeables, des fruits qui valent... des nèfles. Pourtant elles ne sauraient laisser indifférents ceux qui les goûtent car, si elles sont acerbes quand elles sont fermes, elles acquièrent en devenant blettes une fraîche saveur finement sucrée et acidulée. L'arbuste qui les porte, le néflier, fait rarement l'objet d'une culture soignée ; il pousse au hasard dans les buissons et les bosquets, s'accommodant de tous les terrains et de toutes les expositions. Il a des rameaux tortueux et épineux portant des

Néflier

feuilles ovales pointues, vertes et lisses dessus, blanchâtres et cotonneuses dessous, qui se cuivrent et se dorent en automne. Ses fleurs blanches à cinq pétales donnent les nèfles, petites pommes brunes à maturité qui portent à leur partie supérieure une couronne de longs sépales.

EMPLOI. – Les nèfles, astringentes et toniques, peuvent être considérées comme l'un des meilleurs remèdes contre les débâcles intestinales (diarrhées, dysenterie, entérites, colites). Pour bénéficier de cette propriété, il suffit de manger une demi-livre de nèfles blettes dans la matinée. Pour en disposer toute l'année on peut les préparer en confitures. Pour cela, faire cuire, en laissant bouillir 45 minutes, 1 kg de nèfles blettes pelées et dénoyautées avec 800 g de sucre et un demi-litre d'eau. Répartir ensuite en 4 flacons bouchés hermétiquement. En cas de besoin, absorber le contenu d'un de ces flacons dans la matinée.

– La décoction de 50 g de feuilles de néflier dans un litre d'eau, amenée à ébullition pendant un quart d'heure et laissée infuser 10 minutes s'emploie en gargarismes pour les angines et les maux de gorge, en bains de bouche contre les aphtes et en lotion sur les boutons et rougeurs du visage.

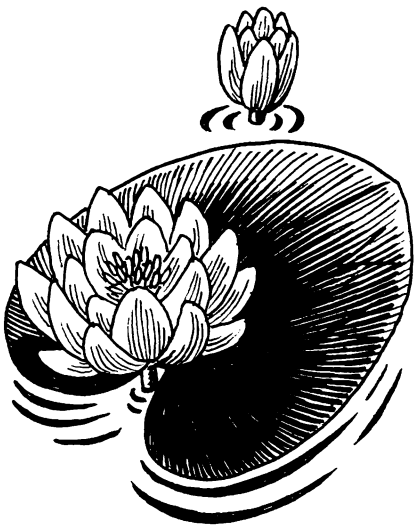
Nota : Les nèfles ne doivent pas être confondues avec les bibasses, fruits du « bibassier » ou « néflier du Japon » *(Eriobotrya japonica),* petit arbre très commun sur le littoral méditerranéen.

Nénuphar blanc

(Nymphea alba)

Poussant dans la vase des eaux dormantes où se nourrissent leurs racines rampantes, les nénuphars hissent à la surface de ces eaux leurs larges feuilles arrondies qui viennent s'y étaler et leurs fleurs blanches en forme de coupes.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes d'une cuillerée à café de fleurs fraîches ou de racines séchées combat l'insomnie et l'excitation sexuelle. On en prend une tasse entre les repas et une au coucher. L'abus de cette tisane conduirait à l'impuissance.



Nénuphar blanc

– Le docteur Debuigne donne la recette d'une lotion permettant d'éviter l'apparition de la couperose : faire bouillir 4 fleurs de nénuphar avec 4 verres d'eau. Laisser réduire au tiers. Passer et ajouter une cuillerée à soupe d'alcool camphré.

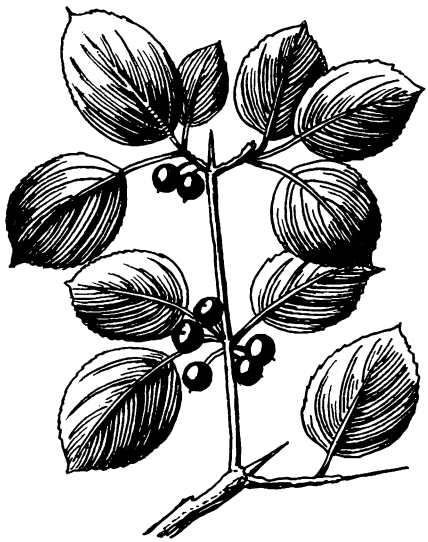
Nerprun

(Rhamnus cathartica)

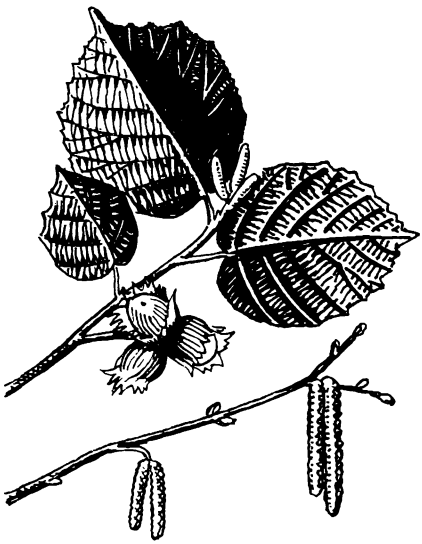
On voit souvent dans les haies et dans les bois un arbuste aux feuilles ovales pointues dont les rameaux se terminent par une épine. Il porte de petites fleurs blanchâtres ou verdâtres se remarquant à peine mais qui donnent naissance à des baies semblables à de noires petites prunes, raison pour laquelle on l'a nommé « nerprun ».

Ces baies ont une très ancienne réputation comme purgatif mais leur effet est si violent que seules des personnes à l'intestin solide doivent y avoir recours. Il s'agit en somme d'un remède de cheval et les vétérinaires ne manquent d'ailleurs pas de l'utiliser pour leurs gros clients.

EMPLOI. – Généralement, on mâche le matin à jeun 10 à 15 baies fraîches ou sèches, avec de la confiture pour masquer leur goût assez désagraéable. Les paysans vosgiens n'hésitent pas à avaler une trentaine de baies desséchées avec leur soupe matinale. On peut s'inspirer de cette méthode et, après avoir avalé à jeun 10 à 15 baies, boire un bouillon de légumes ou une infusion calmante.



Nerprun



Noisetier

– On peut encore préparer une décoction de 40 g de baies dans un demi-litre d'eau et la prendre en trois fois, avant les repas.

Noisetier

(Corylus avellana)

Le noisetier est un arbuste touffu dont les branches partent du pied et qui n'a donc pas de tronc. Il a des feuilles bien nervurées qui sont presque rondes et finement dentées, des fleurs en forme de chatons, courts et rigides pour les femelles, longs et souples pour les mâles. Ses fruits, les noisettes bien connues, sont des amandes enfermées dans une coque dure qui, sur la branche où elles sont fixées, est à demi-enveloppée dans une sorte de papillote.

EMPLOI. – La décoction d'une cuillerée à dessert de feuilles coupées par tasse d'eau, mise à bouillir 2 minutes, a les mêmes indications que la décoction de feuilles d'hamamélis, c'est-à-dire : varices, ulcères de la jambe, séquelles de phlébite, hémorroïdes, varicocèle, hémorragies utérines congestives, troubles de la ménopause, démangeaisons, congestion du visage. Elle est également indiquée pour les maladies de peau, en raison de son pouvoir dépuratif. On en prend 2 tasses par jour.

– La décoction d'écorce de jeunes rameaux, fraîche ou séchée, à raison d'une cuillerée à dessert par tasse, bouillie 5 minutes et infusée le même temps, combat la fièvre causée par la grippe, la pneumonie ou par un simple refroidissement. On en boit une demi-tasse 4 ou 5 fois par jour.

– La décoction d'une petite cuillerée à soupe de chatons mâles frais ou séchés, portée 5 minutes à ébullition et infusée 10 minutes, combat la tendance à l'obésité. On en boit 2 tasses par jour.

– La décoction de 30 à 40 g d'écorce dans un litre d'un mélange égal de vin rouge et d'eau, portée 5 minutes à ébullition et infusée 10 minutes, s'utilise en compresses et pansements sur les ulcères de la jambe dont elle favorise la cicatrisation.

Noyer

Noyer
(Juglans regia)

L'arbre est sans doute moins connu que son fruit car il n'est cultivé qu'en certaines régions et négligé dans beaucoup d'autres bien que tout en lui soit précieux : son bois très coté en ébénisterie, ses fruits qui donnent une huile savoureuse, leur enveloppe qui est le « brou de noix » et ses feuilles aux utilisations médicinales. Le noyer est un bel et robuste arbre d'une vingtaine de mètres, au tronc gerçuré et écailleux, aux feuilles composées de 4 à 8 folioles ovales épaisses opposées deux à deux plus 1 terminale, aux fleurs femelles verdâtres peu apparentes et aux longs chatons mâles pendants.

EMPLOI. – L'infusion pendant 1/4 d'heure de 20 g de feuilles par litre d'eau est efficace dans des cas très divers : rachitisme, anémie, asthénie, lymphatisme, maladies osseuses, bronchite chronique, tuberculose, jaunisse, maux d'estomac, aigreurs, diabète, éruptions avec suppuration. On en boit au moins 3 verres par jour et les diabétiques peuvent en faire leur boisson habituelle car elle diminue leur soif et leurs besoins fréquents d'uriner.

– Le vin de noix, préparé avec 50 g de feuilles séchées réduites en poudre et mises à macérer pendant une semaine dans un litre de bon vin blanc, sucré ensuite selon le goût, est tonique. On en boit un verre à liqueur avant les repas.

– Le sirop de noix se prépare avec des feuilles vertes hachées, tassées au fond d'un récipient puis recouvertes d'un volume égal d'eau de vie blanche dans laquelle on les laisse macérer 15 jours. On filtre ensuite avec expression et l'on ajoute 180 g de sucre par 100 g d'alcool de noix obtenu. On prend une cuillerée à soupe de ce sirop, avant chaque repas, contre les maux d'estomac.

– L'huile de noix est considérée comme un excellent ténifuge. Pour expulser un ver solitaire, on conseille de manger le soir

une salade de pomme de terre préparée avec 60 g de cette huile.

– La décoction de 50 g de feuilles ou de brou, bouillie 15 minutes, s'emploie en lavages, tièdes ou froids, contre l'irritation des paupières, l'impétigo, l'eczéma, les plaies guérissant mal, les ulcères de la jambe, les boutons et diverses maladies de peau ; en bains contre la transpiration des pieds et des mains ainsi qu'en compresses contre celle des aisselles ; en injections contre les pertes blanches et la métrite chronique. Les cataplasmes de brou de noix haché calment les douleurs des névralgies et sciatiques.

Œillet

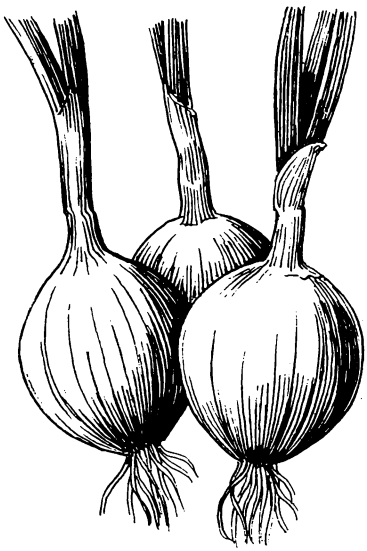
(Dianthus caryophyllus)

Il existe un œillet sauvage mais c'est de l'œillet cultivé, dit « œillet des fleuristes », dont il s'agit ici et qu'il est inutile de décrire car il est bien connu de tous, même de ceux qui prétendent sottement qu'il porte malheur. En réalité, il porte bonheur puisqu'il peut être utilisé comme remède.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à soupe de pétales d'œillet rouge par tasse est indiquée en cas de grippe car elle est sudorifique, désaltérante et tonique. On en prend 2 tasses par jour.

Œillet

– Le sirop d'œillet a les mêmes propriétés et calme la toux grippale. En voici la recette : verser 1/4 de litre d'eau bouillante sur 200 g de pétales d'œillets rouges. Laisser macérer, à couvert, pendant 6 h et passer. Ajouter un poids égal de sucre et faire cuire jusqu'à consistance de sirop. On en prend 2 à 4 cuillerées à soupe par jour.



Oignon

Oignon

(Allium cepa)

Même ceux qui n'ont jamais eu de jardin potager connaissent l'oignon, du moins son bulbe, ce qui est bien suffisant car ni ses feuilles, ni ses fleurs, ni ses semences n'ont d'utilisation culinaire ou médicinale. Mais son bulbe, lui, en a beaucoup.

EMPLOI. – L'infusion de 5 oignons moyens, coupés en morceaux, dans un litre d'eau, passée puis sucrée avec 100 g de miel, combat la constipation et la toux persistante. On la boit chaude, par petites tasses, dans la journée.

– La décoction de 3 oignons, coupés non épluchés, dans un litre d'eau, bouillie 15 minutes et passée, est recommandée par le docteur Valnet pour les rhumatisants. On en prend un verre au lever et un verre au coucher.

– La macération pendant une nuit de 2 oignons moyens, coupés en rondelles minces, dans un demi-litre d'eau froide, est un remède contre la grippe. On en boit un verre dans l'après-midi et un autre au coucher (on peut ajouter quelques gouttes de jus de citron), chaque jour jusqu'à guérison.

– Le vin obtenu en mélangeant de façon homogène le suc extrait de 300 g d'oignon cru avec 100 g de miel blanc liquide et 600 g de vin blanc léger s'emploie en cas d'hydropisie, d'œdème, de rétention urinaire, de prostatisme. On en prend 2 à 4 cuillerées à soupe par jour (agiter avant l'emploi).

– L'alcoolature préparée en laissant macérer pendant 12 jours des oignons crus finement hachés dans leur poids d'alcool à 90°, puis en filtrant, convient pour le diabète à la dose de 10 gouttes 3 fois par jour. Elle convient aussi pour la rétention urinaire et le prostatisme et l'on en prend alors 2 à 4 cuillerées à café par jour, 10 jours par mois durant 6 mois.

– Le sirop obtenu en faisant bouillir 100 g d'oignon épluché et coupé dans 200 g d'eau, en filtrant après cuisson, en ajoutant 1 cuillerée à soupe de miel puis en faisant bouillir de nouveau jusqu'à consistance de sirop épais, est efficace contre la toux et les mucosités bronchiques. On en prend 2 à 6 cuillerées à soupe par jour.

– Voici la recette d'un autre sirop contre la toux qui est bien accepté par les enfants : faites bouillir 3 oignons moyens, épluchés et coupés, dans 1/4 de litre d'eau jusqu'à ce que le jus soit lié. Passez et ajoutez 2 cuillerées à soupe de sucre candi. Remettez au feu et tournez jusqu'à consistance de sirop. Donner 2 ou 3 cuillerées à soupe par jour.

La plupart des recettes indiquées ci-dessus ont surtout pour but de faire bénéficier des vertus de l'oignon les personnes qui ne supportent pas de le manger cru. Celles qui le supportent peuvent simplement en croquer un chaque jour ou en mettre quotidiennement dans leurs plats de crudités.

– L'oignon a également des utilisations externes : un oignon cru coupé en deux avec la tranche duquel on frotte assez longuement les piqûre d'insectes (le dard étant éventuellement retiré) en calme la douleur et en réduit l'enflure.

– Des applications d'oignon cru râpé saupoudré de sel sur les brûlures apaise la douleur et évite la formation de cloques.

– Un morceau d'oignon cru maintenu toute une nuit sur un cor le ramollit et permet de l'extraire.

– Le suc d'oignon cru appliqué à plusieurs reprises sur les aphtes hâte leur guérison. Un coton imprégné de ce suc que l'on introduit dans l'oreille en calme les bourdonnements et les bruissements.

– L'oignon cru écrasé dans du vinaigre forme une pâte qui passe pour faire disparaître les taches de rousseur. Les en frotter 2 fois par jour.

– L'oignon cuit sous la cendre, ou au four, appliqué en cataplasmes 2 fois par jour sur les abcès, furoncles et panaris les fait mûrir.

Olivier

(Olea europea)

Cet arbre typique des paysages méditerranéens est bien connu avec son tronc rugueux, noueux et grisâtre, ses feuilles lancéolées allongées, vertes et luisantes dessus, argentées en dessous, et ses fruits oblongs au vert caractéristique (le vert olive). L'huile que l'on tire de ceux-ci est aujourd'hui appréciée bien au-delà des régions de production.

EMPLOI. – La décoction d'une vingtaine de feuilles d'olivier fraîches ou sèches dans 1/3 de litre d'eau, bouillie pendant 10 minutes, convient en cas de diabète, d'hypertension, de rétention d'urine, de rhumatismes, de gonflement des jambes dû à une fatigue. On en prend une tasse matin et soir, généralement par cures de 15 jours.

– L'huile d'olive, additionnée de jus de citron ou de jus d'orange, est indiquée contre l'insuffisance hépatique et biliaire ainsi que contre la constipation. On en prend une cuillerée à bouche le matin à jeun.

Olivier

Oranger

Oranger

(Citrus aurantium dulcis et *Citrus aurantium amara)*

Bien que ce soit un arbre d'origine étrangère cultivé seulement sur notre littoral méditerranéen, l'oranger est fort connu des Français, au moins par ses éléments : feuilles, fleurs et fruits surtout dont la consommation est aussi importante que celle de la pomme, le fruit de chez nous qui est le plus souvent sur nos tables. Il existe deux grandes variétés d'orangers : l'oranger doux, dont nous savourons les fruits, et l'oranger amer ou bigaradier, qui est généralement préféré pour les utilisations médicinales.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 15 minutes, de 3 ou 4 feuilles par tasse, à laquelle on peut ajouter une cuillerée à café d'eau de fleur d'oranger, calme les toux quinteuses, les spasmes d'estomac, les palpitations, les maux de tête d'origine nerveuse. On en prend 2 ou 3 tasses par jour.

– L'eau de fleur d'oranger se trouve dans le commerce mais on peut la préparer soi-même avec des fleurs fraîches (de préférence d'oranger amer) que l'on fait macérer pendant 15 jours dans 5 fois leur poids d'eau de vie blanche, en un lieu obscur.

– L'infusion pendant 10 minutes d'une cuillerée à soupe de fleurs séchées par tasse a les mêmes indications que l'infusion de feuilles. (Il est d'ailleurs possible de mélanger feuilles et fleurs). On en prend 2 ou 3 tasses par jour.

– La décoction d'une cuillerée à café d'écorce d'orange amère par tasse, bouillie 5 minutes et laissée infuser 20 minutes, combat le manque d'appétit et la paresse d'estomac. On en boit une tasse avant les repas comme apéritif ou à la fin, comme digestif.

– Il existe des recettes d'apéritifs de ménage dont l'un des principaux éléments est l'écorce d'orange amère macérée dans l'eau-de-vie. Il en est d'ailleurs de même pour certains apéritifs de commerce.

Nota : Les préparations faites avec des écorces d'orange doivent l'être avec des fruits non traités au diphényle (la mention de ce produit de conservation est obligatoire).

Orge

Orge

(Hordeum vulgare)

L'orge est une céréale qui ressemble au blé et au seigle, à ce dernier surtout par les longues barbes de ses épis. Il en existe plusieurs variétés dont l'orge à six rangs qui peut être cultivée dans les pays froids, jusqu'en Laponie, et l'orge à deux rangs qui a besoin de climats plus tempérés. L'orge est surtout

cultivée pour servir de fourrage mais l'est également parce que ses grains servent à la fabrication de la bière et du whisky. Ils servent aussi à des préparations médicinales.

EMPLOI. – La tisane préparée en jetant 20 g d'orge mondé (c'est-à-dire débarrassé de la balle ou première enveloppe des grains) dans un litre d'eau froide que l'on met à chauffer jusqu'au premier bouillon puis que l'on jette pour la remplacer par la même quantité d'eau froide mise à bouillir à son tour pendant 15 minutes, s'emploie, après l'avoir passée, en cas d'anémie (1 tasse avant chaque repas), de maux d'estomac (1 tasse après chaque repas), de crise de foie (1 tasse avant chaque repas), de néphrite, de rétention d'urine et de cystite (1 tasse avant chaque repas).

– On la donne aussi comme boisson aux fiévreux, aux malades soumis au régime hydrique et aux convalescents.

– Elle peut, de plus, être utilisée en gargarismes contre les maux de gorge (angines, amygdalites, etc.) et même servir de lavement adoucissant.

Origan

(Origanum vulgare)

L'origan, c'est une tige dressée souvent rougeâtre et légèrement velue de 30 à 60 cm de haut portant dans sa partie supérieure, espacées presque régulièrement, à la fois une paire de feuilles ovales opposées, velues aussi, et une paire de rameaux également opposés, implantés avec les feuilles, ramifiés à leur extrémité pour porter des bouquets de petites fleurs rosées ou rouge violacé. La plante dégage une odeur aromatique assez forte. On rencontre l'origan, croissant spontanément sur les collines de Provence, de Vaucluse, du Bas-Languedoc et du Bas-Dauphiné.

Origan

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 à 15 minutes, d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse est recommandée contre la paresse d'estomac, les indigestions, les ballonnements, les fermentations intestinales, la bronchite chronique, les toux quinteuses, la coqueluche, la trachéite des fumeurs, l'absence anormale des règles. On en prend une tasse aux repas (avant, pendant ou après).

– Cette infusion peut aussi être utilisée en lavages et en gargarismes contre les inflammations de la bouche et de la gorge ainsi qu'en inhalations contre le rhume de cerveau.

– La plante fraîche, chauffée à sec dans une poêle, s'applique sur les torticolis et les contractures musculaires.

– La macération de 50 g de sommités fleuries dans un litre de vin doux pendant 10 jours est apéritive et digestive. On en boit un verre à madère avant ou après les repas.

Orme

(Ulmus campestris)

Cet arbre très commun dans notre pays, que l'on rencontre notamment le long des routes et sur les places de villages est bien connu par son tronc à l'écorce fissurée, ses feuilles très nervurées à la face supérieure rugueuse et ses graines qui ressemblent à des amorces pour pistolet-jouet.

EMPLOI. – La décoction de 75 g d'écorce (prélevée sur des rameaux de 1 à 2 ans) dans un litre d'eau mise à bouillir jusqu'à réduction de moitié est indiquée pour les maladies de peau : acné, dartres, eczéma, psoriasis. On en prend une tasse matin et soir :

– Cette décoction s'emploie également en lotion sur les mêmes maux.

Orme

Orpin brûlant

– L'infusion de 50 g d'écorce par litre d'eau est utilisée en lavages et en gargarismes contre les inflammations de la bouche et de la gorge ainsi qu'en bains contre les hémorroïdes.

– L'huile d'orme obtenue en faisant bouillir pendant 2 heures au bain-marie 30 g d'écorce concassée dans 100 g d'huile d'amandes douces, et en laissant reposer plusieurs heures avant de passer, s'emploie en applications sur l'eczéma sec.

Orpin brûlant

(Sedum acre)

L'orpin brûlant, qu'on nomme aussi « poivre des murailles » ne pousse pas seulement sur les murs mais aussi sur le

sol où il forme souvent de véritables tapis. Ses tiges qui sont entièrement recouvertes de petites feuilles charnues disposées comme des écailles portent à leur extrémité de petites fleurs jaunes à 5 pétales pointus. C'est à la saveur poivrée de ses feuilles que la plante doit son qualificatif. L'orpin brûlant, dans une variété améliorée, se trouve aussi dans les jardins où l'on en fait des bordures de massifs.

EMPLOI. – La plante fraîche broyée s'applique sur les plaies suppurantes et sur les articulations rendues douloureuses par l'arthrite.

– Écrasée avec du vinaigre elle constitue un corricide assez actif convenant aussi pour les durillons.

Ortie

(Urtica dioïca et *Urtica urens)*

Tous ceux qui ont vécu leur enfance à la campagne connaissent bien les orties dont ils ont fait la cuisante expérience de leurs propriétés urticantes. Elles poussent partout, dans les décombres, les décharges publiques, les jardins mal entretenus et jusqu'au pied des murs des fermes. Ce sont de mauvaises herbes qui ont cependant de grandes vertus.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une cuillerée à dessert de feuilles fraîches, coupées menu, par tasse est indiquée dans les cas de maladies de peau (dartres, eczéma, urticaire), de diarrhées et de douleurs rhumatismales. On en boit une tasse avant les repas.

– La décoction d'une poignée de racines coupées dans 1 litre d'eau, infusée 10 minutes, est un diurétique utilisé contre les rhumatismes. Elle convient également aux diabétiques. On en boit le litre en 2 jours.

– Le suc d'orties fraîches récemment extrait est hémostatique. On en prend 50 à 100 g par jour en cas d'hémoptysie, règles abondantes et tendance aux saignements de nez.

– Les jeunes pousses d'orties cuites comme des épinards ou préparées en potages conviennent en cas d'anémie, de rachitisme, de faiblesse générale. On doit en mettre fréquemment au menu.

– Le sirop obtenu en versant 1 litre 1/2 d'eau bouillante sur 250 g de feuilles, en laissant infuser pendant 12 heures, en filtrant et en ajoutant le double du poids de sucre peut remplacer, chez les enfants, les préparations précédentes. On en donne 5 ou 6 cuillerées à soupe par jour.

– Le suc d'orties fraîches, dont on imbibe un coton qu'on introduit dans la narine, arrête les saignements de nez. Il calme aussi la cuisson causée par les piqûres de la plante. On peut, dans ce cas, utiliser simplement la tige écrasée.

Ortie

Mauve sylvestre

Myosotis

Mélilot

Paquerette

Mouron rouge

Pensée sauvage

Pâquerette

(Bellis perennis)

Dès qu'apparaissent les pâquerettes blanches et rosées dans les prairies et sur les pelouses, chacun sait que le printemps arrive, qu'il soit pluvieux ou ensoleillé, et leur message réjouit le cœur de tous, mais combien de gens ignorent qu'elles peuvent aussi se prêter à des utilisations médicinales **(voir p. 288).**

EMPLOI. – La décoction d'une cuillerée à dessert de fleurs et feuilles par tasse, infusée 10 minutes, abaisse la tension, soulage les affections des voies respiratoires (bronchite, pleurite, asthme), est utile contre les rhumatismes, la goutte et contre l'insuffisance hépatique et rénale, freine les pertes blanches comme les règles trop abondantes et réconforte les victimes de surmenage. On en prend 3 tasses par jour après les repas.

– Le vin de pâquerette préparé en laissant macérer pendant une vingtaine de jours 30 à 50 g de fleurs fraîchement cueillies dans un litre de vin blanc, filtré ensuite, était préconisé par le professeur Léon Binet contre les maux de tête provoqués accidentellement. On en boit un verre chaque matin.

– Les fleurs, bouillies 10 minutes et égouttées, s'appliquent chaudes sur les blessures et les contusions. Leur action résolutive se trouve renforcée si l'on prend en même temps l'infusion indiquée plus haut.

Pariétaire

(Parietaria officinalis)

Dans les fentes des vieux murs et à leur pied, dans les décombres et le long des haies, pousse une plante sans grande grâce, à la tige rougeâtre pouvant atteindre 1 m qu'escaladent des feuilles alternes, en forme de fers de lance, vert foncé et lisses dessus, plus claires et rugueuses en dessous, portant à leur aisselle d'insignifiantes fleurs verdâtres ramassées en petites pelotes. C'est une mauvaise herbe mais elle n'est pas sans vertus.

Pariétaire

EMPLOI. – L'infusion pendant 10 minutes de 30 g de plante fraîche ou séchée par litre d'eau est indiquée dans les maladies des voies urinaires : néphrite, rétention d'urine, calculs des reins et de la vessie, coliques néphrétiques, cystite. Elle est également indiquée pour l'arthrite et la goutte. On en boit 4 tasses par jour, entre les repas, en l'aromatisant au citron.

– On peut également utiliser le suc extrait de la plante fraîche, pour les mêmes indications, à raison d'environ 50 g par jour en plusieurs prises.

– La plante fraîche broyée s'utilise en cataplasmes sur les hémorroïdes et les contusions.

– Hachée et cuite dans le saindoux, on en fait des applications chaudes sur la gorge pour guérir les angines.

Passiflore

Passiflore

(Passiflora incarnata et *Passiflora coerulea)*

Les passiflores sont des plantes grimpantes d'Amérique du Sud remarquables par leurs fleurs dans lesquelles les missionnaires qui les découvrirent, doués qu'ils étaient d'une belle imagination, virent représentés tous les instruments de la Passion : la couronne d'épines, les fouets, les marteaux, les clous, l'éponge remplie de fiel. C'est là l'origine de leur nom de passiflores, ou « fleurs de la Passion ». On les trouve sur la Côte d'Azur où elles ont été acclimatées comme fleurs ornementales mais on les utilise aussi comme plantes médicinales et pharmaceutiques.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert de feuilles et de fleurs (récoltées avant épanouissement) dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes, est sédative et antispasmodique. Elle apaise la nervosité, l'hystérie, l'angoisse, les états neurasthéniques, l'excitation alcoolique et cérébrale, cause d'insomnie, les troubles de la ménopause. Son grand avantage est de ne pas entraîner ensuite d'état dépressif ni de diminution des réflexes. On en prend une tasse entre les deux principaux repas et une au coucher.

– L'alcoolature obtenue en laissant macérer pendant 10 jours 200 g de fleurs fraîches (cueillies avant épanouissement) dans 1 litre d'alcool à 60°, flacon bouché

et agité de temps en temps, a les mêmes indications que l'infusion. On en prend 15 à 25 gouttes entre le déjeuner et le dîner et autant au coucher.

Patience

(Rumex patienta et *Rumex crispus)*

Les patiences sont de grandes herbes, pouvant atteindre 1 à 2 m, à la tige cannelée et solide, aux grandes feuilles allongées et ondulées, aux nombreuses grappes de petites fleurs verdâtres donnant des graines brunes à maturité. Ce sont des plantes parentes de l'oseille des jardins dont on consommait autrefois les feuilles à la façon des épinards. Elles poussent dans les prairies fraîches, sur les rives des cours d'eau, les bords des chemins, dans les terrains vagues et les décombres. Elles sont très communes.

EMPLOI. – La décoction de 30 g de racine fraîche ou sèche, coupée en petits morceaux, dans un litre d'eau, mise à bouillir 2 minutes et infusée 10 minutes, est employée dans les troubles du foie (paresse, engorgement, jaunisse), les maladies de peau (dartres, eczéma, teigne), les rhumatismes chroniques, les anémies (chlorose, chloro-anémie). On en boit 3 ou 4 tasses par jour.

– Cette décoction s'emploie également en lotion contre la teigne et les boutons du visage ainsi qu'en injections contre les pertes blanches.

– La pulpe de racine fraîche écrasée s'applique en cataplasmes sur les ulcères et les abcès pour les résorber.

Patience

Pêcher

(Prunus persica ou *Persica vulgaris)*

Tout homme qui possède un jardin voit un jour y croître un pêcher car, s'il ne l'a pas planté lui-même, ses enfants n'ont pu résister à l'envie d'y enterrer un noyau de pêche pour voir. C'est donc un arbre fruitier fort répandu. On apprécie fort justement ses fruits juteux, parfumés et savoureux mais ils ne sont pas le seul bienfait dispensé par lui.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert de fleurs dans une tasse d'eau ou de lait est recommandée aux enfants constipés et nerveux. On leur en fait prendre 3 tasses par jour.

– Le sirop de fleurs de pêcher est donné de préférence aux très jeunes enfants. On le prépare en faisant d'abord une infusion avec 50 g de fleurs pour 1/2 litre d'eau que l'on passe

Pêcher

avec expression et que l'on fait cuire ensuite au bain-marie avec son poids de sucre jusqu'à consistance sirupeuse. Il est laxatif et vermifuge. On le donne par cuillerées.

(Pour ces préparations, il est inutile de cueillir des fleurs sur l'arbre, ce qui risquerait d'empêcher la venue des fruits, il suffit de secouer le pêcher et de ramasser celles qui tombent et qui, de toute façon, n'auraient pas fructifié).

– La décoction de 60 g de feuilles fraîches par litre d'eau est un purgatif pour adultes. Elle soulage d'autre part les crises de néphrite. On en prend 2 ou 3 tasses dans la journée, entre les repas.

Persil

– Les feuilles fraîches, hachées menu, s'appliquent en cataplasmes sur les dartres, rougeurs, irritations et boutons du visage.

Pensée sauvage

(Viola tricolor)

On reconnaît facilement la pensée sauvage à ses fleurs, unies ou panachées, aux couleurs blanches, jaunes, bleues et violettes car elles sont la réplique en modèle réduit des pensées des jardins. La pensée sauvage est très commune dans les champs, les jachères, les vignes, les terrains incultes, les endroits pierreux. On la trouve en toutes régions, de la mer à la montagne **(voir p. 288).**

EMPLOI. – L'infusion de 60 g de plante entière fraîche ou sèche par litre d'eau, laissée 10 minutes avant de passer, est excellente contre les maladies de peau : acné, impétigo, teigne, croûte de lait, herpès, eczéma, psoriasis, furonculose, prurit (démangeaisons) des vieillards. On en boit 3 tasses par jour, bien chaudes, entre les repas. Elle peut également être utilisée en compresses.

Nota 1 : Les doses de l'infusion ci-dessus sont trop élevées pour les jeunes enfants. On leur préparera une infusion de 1 à 3 g de plante sèche dans un demi-litre d'eau ou de lait.

Nota 2 : La pensée sauvage communique une odeur particulière aux urines dont il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Persil

(Apium petroselinum ou *Petroselinum sativum)*

Le persil étant la plante aromatique à usage culinaire la plus répandue, il est inutile de la décrire. **Il faut toutefois**

mettre en garde contre une confusion possible avec la ciguë, plante extrêmement vénéneuse ayant la même apparence. La distinction est cependant facile car le persil, lorsqu'on froisse ses feuilles, dégage la fraîche et piquante senteur que tout le monde connaît tandis que la ciguë exhale, dans le même cas, une odeur qui ressemble à celle du pipi de chat. Il en est de même des semences. Les personnes à l'odorat déficient peuvent, d'autre part, se garder de toute méprise en n'utilisant que du persil frisé car il n'existe pas de ciguë qui le soit.

EMPLOI. – La décoction de 30 à 50 g de feuilles dans un litre d'eau, bouillie 3 ou 4 minutes et laissée infuser 10 minutes avant de passer convient en cas de gravelle, rétention urinaire, rhumatismes, insuffisance des règles et, parfois, d'hypertension. On en boit 3 ou 4 tasses dans la journée.

– La décoction de 60 g de racine fraîche par litre a les mêmes indications.

– L'infusion d'une pincée de semences (si possible concassées) par tasse calme les douleurs d'estomac et dissipe les ballonnements intestinaux. On en prend une tasse après les repas.

– Le suc de persil frais est préférable à l'infusion de feuilles pour favoriser la venue des règles et en apaiser les douleurs. On en prend un verre à porto chaque jour pendant la semaine qui précède leur date normale.

– Les catapasmes de persil frais écrasé s'emploient sur les ecchymoses ainsi que sur les seins en cas d'engorgements laiteux.

– L'eau de persil, obtenue en faisant bouillir 50 à 100 g de feuilles dans un litre d'eau pendant 10 minutes, s'utilise en lotion pour éclaircir le teint, effacer les rougeurs et atténuer les taches de rousseur.

Pervenche

(Vinca minor)

Trois pervenches poussent à l'état sauvage dans notre pays : la grande pervenche, la pervenche intermédiaire et la petite pervenche. Cette dernière est une plante couchée dont la tige s'enracine de place en place et de laquelle partent des rameaux dressés de 15 à 20 cm de hauteur portant des feuilles ovales pointues brillantes toujours vertes et de jolies fleurs à cinq pétales, de couleur bleu... pervenche, qui ont 20 à 25 mm de diamètre. La petite pervenche pousse dans les lieux ombragés, les haies, les bois et les ravins mais elle est également

Pervenche

cultivée dans les jardins et les parcs en des variétés blanches, bleues, violettes et rouges.
EMPLOI. – La décoction de 60 g de feuilles vertes ou 30 g de feuilles sèches par litre d'eau, bouillie 2 minutes et infusée 10 minutes, combat le manque d'appétit, l'anémie; le diabète, la diarrhée, l'entérite, les pertes blanches, les règles abondantes, les saignements de nez, la bronchite. On en boit 2 à 4 tasses par jour entre les repas. Les diabétiques peuvent l'utiliser comme boisson.

– Cette décoction peut encore être employée comme gargarisme contre l'angine et comme lotion sur les plaies et contusions ainsi qu'en compresses sur les seins en cas d'engorgements laiteux.

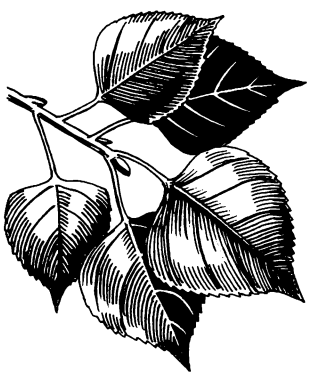
– Le vin de pervenche, obtenu en laissant macérer 100 g de feuilles sèches, coupées menu, dans un litre de bon vin naturel pendant 10 jours, est tonique et convient particulièrement en cas de manque d'appétit et d'anémie. On en prend 1 ou 2 cuillerées à soupe avant les principaux repas.

Peuplier noir

(Populus nigra ou *Populus pyramidalis)*

Cette variété de peuplier se distingue par sa forme élancée et sa haute taille (25 à 30 m). Ses feuilles triangulaires, dont les angles de la base sont arrondis, ont leurs bords finement dentés, ses bourgeons sont collants et odorants, ses fleurs sont disposées en chatons. Le peuplier noir se rencontre en alignements le long des routes et sur les rives des cours d'eau et en rideaux près des bâtiments qu'ils protègent des vents excessifs.
EMPLOI. – L'infusion pendant 15 minutes de 2 cuillerées à soupe de bourgeons séchés (cueillis avant leur éclatement) dans un demi-litre d'eau est efficace dans les cas de néphrite, cystite, insuffisance urinaire, douleurs musculaires, rhumatismes articulaires, goutte, névralgies d'origine rhumatismale, sciatique, mucosités bronchiques, bronchite chronique, maladies de peau. On en boit 3 tasses dans la journée.

– L'onguent que l'on obtient en faisant bouillir pendant 30 minutes 200 g de bourgeons récemment cueillis et séchés dans 500 g de saindoux frais, le tout étant ensuite bien écrasé et malaxé jusqu'à devenir parfaitement homogène, s'emploie en onctions sur les hémorroïdes, les fissures de l'anus, les crevasses des mains, des lèvres et des seins (mammelons).



Peuplier noir

Pimprenelle

(Sanguisorba minor et *Sanguisorba officinalis)*

On connaît deux pimprenelles :

La petite pimprenelle qui mesure environ 30 cm, possède des rameaux garnis de petites feuilles opposées ovales aux bords en dents de scie (constituant en fait des feuilles pennées) et d'autres rameaux portant un court épi de petites fleurs verdâtres qui est parfois légèrement rougi sur le côté tourné vers le soleil. Les feuilles dégagent une odeur de concombre lorsqu'on les froisse. C'est une plante qu'on trouve dans les prés secs et les lieux incultes et qui est commune dans le Midi.

La grande pimprenelle qui mesure de 40 cm à 1 m, ressemble à la petite mais ses épis sont plus allongés et de couleur rouge pourpre. On la trouve dans les prés humides, en toutes régions, sauf dans le Midi.

EMPLOI. – La décoction de 30 g de plante fraîche par litre d'eau, bouillie un quart d'heure, à laquelle on peut ajouter un peu de beurre et de sel, est indiquée pour combattre l'entérite, la dysenterie, les diarrhées des enfants, les selles sanglantes, les fermentations intestinales, l'hématurie (sang dans les urines), les hémorroïdes saignantes, les pertes anormales, les crachements de sang. On en prend 2 à 4 tasses par jour, avant les repas.

Pimprenelle

Pin sylvestre

(Pinus sylvestris)

Il existe 80 espèces de pins dans le monde dont plus de 20 poussent sur notre sol. Toutes ont des aiguilles en guise de feuilles et des fruits formés d'écailles ayant l'apparence du bois. Comme, de plus, d'autres conifères présentent ces caractéristiques, il n'est pas facile au profane de reconnaître un pin sylvestre. On peut cependant remarquer que c'est un bel arbre capable d'atteindre 40 m et davantage dont le tronc fissuré et écailleux apparaît gris-brun à sa base et gris rougeâtre à son extrémité, et dont les aiguilles sont généralement réunies par deux dans une petite gaine à leur attache au rameau. Le pin sylvestre est le plus répandu de nos conifères car les nombreuses utilisations de son bois encouragent sa plantation. On en fait des poteaux, des étais, des traverses de chemin de fer, des planches, des madriers, etc. D'autre part, on récolte ses bourgeons pour des usages médicinaux, en les appelant alors, improprement, « bourgeons de sapin ».

EMPLOI. – L'infusion obtenue en versant un litre d'eau bouillante sur 20 à 30 g de bourgeons de pin séchés et en laissant

Pin sylvestre

une heure avant de la passer est indiquée contre les affections des voies respiratoires (rhumes, grippe, bronchite, trachéite, asthme, pneumonie, mucosités pulmonaires), les affections des voies urinaires (cystites, inflammation de la vessie, pus dans les urines, prostatite) ainsi que contre la lithiase biliaire. On en boit 2 tasses par jour en dehors des repas, une le matin et une le soir, bien sucrées et coupées de lait si l'on veut, aussi chaudes que possible.

– La décoction de 60 g de bourgeons par litre s'emploie en lotion sur les maladies de la peau (acné, impétigo, urticaire) ses irritations et ses rougeurs, en frictions contre les névralgies et les rhumatismes.

Pissenlit

(Taraxacum officinale ou *Taraxacum dens leonis)*

Le pissenlit est l'une de nos plantes les plus connues. Même les enfants savent l'identifier à la vue de ses feuilles en dents de lion, de ses fleurs plus éclatantes que des pièces d'or ou de la boule blanche de ses graines qui partent au loin au moindre vent, munies d'un petit parachute.

EMPLOI. – La décoction dans un litre d'eau de 35 g de racine de pissenlit, séchée et cassée en morceaux, mise à bouillir 25 minutes et laissée reposer 4 ou 5 heures avant de la passer est conseillée contre le manque d'appétit, l'engorgement de la vésicule biliaire, la gravelle, les rhumatismes et la goutte. On en boit une tasse avant les 3 repas.

– La préparation obtenue en laissant tremper pendant 2 heures dans un litre d'eau froide 20 g de feuilles fraîches et 20 g de racines séchées, en amenant ensuite doucement à ébullition pour laisser bouillir quelques secondes et laisser enfin reposer 1/4 d'heure avant de passer, convient pour le traitement de l'artériosclérose, du diabète, des rhumatismes, de la goutte, de la paresse du foie, de l'eczéma, des dartres, de l'acné, de la furonculose. On en boit 3 tasses par jour entre les repas.

Pissenlit

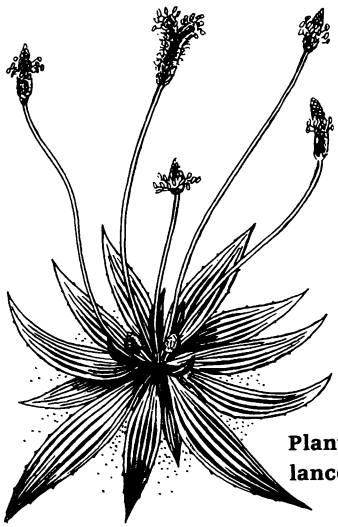
– La décoction obtenue en faisant bouillir 200 g de racines fraîches dans un litre d'eau jusqu'à réduction de moitié est utilisée pour combattre la rétention urinaire. On en boit un verre à bordeaux chaque matin à jeun.

– En faisant bouillir pendant une demi-heure une poignée de fleurs de pissenlit dans un litre d'eau et en passant à travers un linge fin, on obtient une lotion que l'on utilise matin et soir pour les soins du visage dans le but de faire disparaître les taches de rousseur.

Plantain

(Plantago major, Plantago media et *Plantago lanceolata)*

Les plantains sont des herbes vivaces sans éclat dont les feuilles disposées au ras du sol ont leurs nervures dans le sens de



Plantain lancéolé

la longueur et dont les tiges nues se terminent par un épi serré de très petites fleurs donnant des graines appréciées des oiseaux. Ils poussent le long des chemins, sur les talus, dans les gazons secs et les lieux piétinés. Les plus communs sont : le très robuste grand plantain aux feuilles larges et aux épis allongés pouvant atteindre 15 cm ; le plantain moyen aux feuilles moins larges et aux épis de 2 à 8 cm ; le plantain lancéolé aux feuilles étroites et allongées et aux épis de 1 à 2,5 cm. Les propriétés médicinales de ces trois plantains sont à peu près équivalentes.

EMPLOI. – L'infusion pendant 20 minutes de 10 à 15 g de feuilles par tasse convient pour les diarrhées légères, le sang dans les urines, la cystite, les pertes anormales, la bronchite chronique, les angines. On en boit 4 ou 5 tasses par jour.

– Cette infusion peut également servir à baigner les yeux irrités, fatigués ou atteints de conjonctivite.

– La décoction de 20 g de feuilles dans un litre d'eau, bouillie 1 minute et laissée macérer toute une nuit, s'utilise en lotions et compresses sur les coupures et les plaies fraîches ou enflammées ; en gargarismes contre les angines, pharyngites et laryngites ; en bains de bouche contre les irritations de la langue et de la face interne des joues.

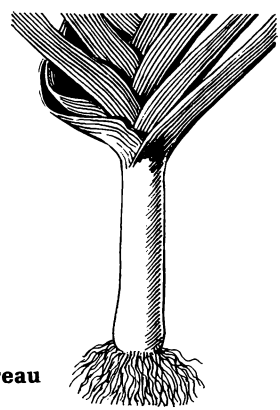
– Les feuilles fraîches bien lavées et froissées servent de pansement sur les blessures, piqûres d'insectes et ulcères de la jambe. C'est même l'emploi pour lequel elles sont le plus réputées.

Poireau

(Allium porrum)

Tout le monde croit bien connaître le poireau, l'un de nos légumes les plus populaires ; pourtant nombre de gens ignorent comment il fleurit, les jardiniers étant à peu près les seuls à savoir qu'entre ses feuilles profilées s'élance une tige cylindrique, atteignant souvent 1,50 m, qui porte à son sommet un énorme pompon de petites fleurs vertes ou roses.

EMPLOI. – Le bouillon de poireau, qui est très diurétique, est à conseiller en cas d'insuffisance rénale, de rétention d'urine et de gravelle. On en boit 3 ou 4 tasses dans la journée.



Poireau

– Une autre préparation diurétique est obtenue en faisant infuser 3 g de graines dans un verre de vin blanc bouillant.

– Le vin obtenu en faisant bouillir 1 kg de blanc de poireaux dans 2 litres de vin blanc sec jusqu'à réduction à 1 litre, filtrée ensuite, convient aux diabétiques. Ils doivent en prendre un verre à bordeaux le matin à jeun pendant un mois et, si le résultat s'avère bon, recommencer cette cure tous les six mois.

– Le vin préparé en laissant macérer 30 g de radicelles de poireau, pendant 10 jours, dans un litre de vin blanc est indiqué contre l'excès d'urée dans le sang.

– Des emplâtres de mie de pain imprégnée de suc de poireau cru, appliqués sur un furoncle à son début, peuvent le faire avorter.

– Les cataplasmes de poireau bouilli et pressé pour en éliminer le jus facilitent la guérison des plaies ulcérées.

– La douleur des piqûres d'insectes est atténuée si on les frotte avec une rondelle de blanc de poireau cru.

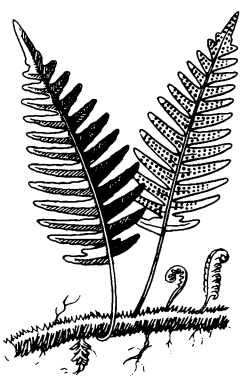
Polygala

Polygala

(Polygala vulgaris et *Polygala amara)*

Les polygalas (polygala commun et polygala amer) sont de petites plantes grêles aux feuilles lancéolées et aux petites fleurs allongées de couleur généralement bleue, disposées en grappe terminale lâche, mais qui, en raison de la nature du sol, peuvent parfois être mauves, roses ou blanches. Le polygala commun pousse dans les prés et à la lisière des bois tandis que le polygala amer se rencontre surtout dans les terrains humides **(voir p. 321).**

Nota : La décoction de 15 à 20 g de racine par litre d'eau, bouillie 5 minutes et laissée 10 minutes avant de passer, est indiquée dans les affections respiratoires persistantes : bronchite chronique, pneumonie, grippe qui traîne, mucosités bronchiques.



Polypode

Polypode

(Polypodium vulgare)

On l'appelle aussi « fougère douce » parce que sa racine a un peu le goût de réglisse. Le polypode, qui pousse à l'abri des rochers, des vieux troncs et des murs humides, est presque aussi commun que la fougère mâle. De taille plus petite, il s'en distingue surtout par ses feuilles dont les segments ne sont pas exactement opposés, chacun d'eux se trouvant au droit de l'espace séparant ceux de l'autre côté, et aussi parce que ces segments ne sont pas divisés en folioles.

EMPLOI. – La décoction de 2 cuillerées à soupe de racine

Pomme de terre

séchée et coupée, bouillie 5 minutes dans un litre d'eau et laissée infuser 15 minutes, convient pour l'insuffisance hépatique, la constipation causée par l'insuffisance biliaire, la bronchite chronique et la toux persistante. On boit cette décoction en 2 jours, de préférence sucrée au miel.

Pomme de terre

(Solanum tuberosum)

Il n'y a pas lieu de décrire la pomme de terre ni même de recenser ses qualités diététiques mais seulement d'énumérer ses utilisations médicinales :

EMPLOI. – Les cataplasmes de pomme de terre crue râpée, enveloppés dans une gaze stérile pour la commodité de l'emploi, s'appliquent sur les contusions et les yeux pochés pour empêcher la formation des ecchymoses. Ils s'appliquent aussi sur les paupières gonflées ou rougies pour les décongestionner. On peut même en faire autant sur les brûlures légères, en renouvelant ces cataplasmes toutes les 2 heures, et sur les plaies guérissant mal, pour favoriser la cicatrisation des unes et des autres.

– Le jus de pommes de terre crues combat l'ulcère de l'estomac. On en boit un demi-verre avant chaque repas pendant 3 semaines, en ajoutant miel ou jus de citron pour donner meilleur goût.

– Un autre procédé, peut-être un peu moins efficace, consiste à mélanger à la salade consommée chaque jour une demi-pomme de terre crue, de taille moyenne, finement râpée.

Pommier

Pommier

(Malus communis)

Le pommier étant l'arbre fruitier le plus populaire de notre pays, chacun sait le reconnaître... surtout lorsqu'il porte ses fruits.

EMPLOI. – La pomme, mangée crue et bien mûre, a la réputation d'être excellente pour la santé en général puisque l'on a adopté le dicton anglais « une pomme par jour éloigne le docteur ».

On en fait aussi certaines préparations pour des emplois particuliers :

– Le sirop obtenu en râpant des pommes reinettes, en les laissant reposer quelques heures et en les passant ensuite avec expression dans un linge pour en extraire le jus, auquel on ajoute son poids de sucre pour le faire cuire ensuite doucement jusqu'à consistance sirupeuse, calme la toux et la constipation. Il convient bien aux enfants. On en prend 2 cuillerées à soupe avant les deux principaux repas.

– L'infusion d'une cuillerée à dessert de fleurs de pommier par tasse est également un calmant de la toux. On en prend 3 tasses par jour entre les repas.

Pourpier

Pourpier

(Portucala)

Dans les terrains vagues, dans les pierrailles et jusque sur les vieux murs on trouve une plante charnue aux feuilles ovales et aux petites fleurs jaunes : le pourpier. On le cultive aussi dans les jardins car il fait de délicieuses et rafraîchissantes salades.

EMPLOI. – L'infusion de plante fraîche sans la racine, à raison de 5 g par tasse s'utilise contre la gravelle et la rétention urinaire. On en boit une tasse chaque matin pendant plusieurs jours.

– La décoction de 5 g de plante fraîche dans une tasse de lait constitue un bon vermifuge, en particulier contre les oxyures.

Prêle des champs

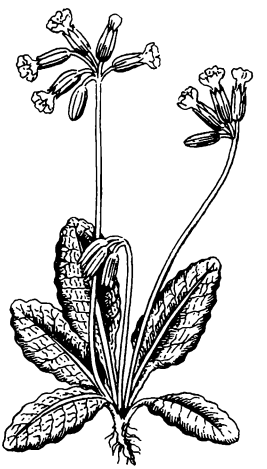
Prêle des champs

(Equisetum arvense)

Les prêles – dont il existe chez nous plusieurs variétés – sont d'assez curieuses plantes des lieux humides. Leur racine est un rhizome d'où sortent des tiges cannelées dressées portant des groupes de rameaux articulés disposés comme des baleines de parapluie. Les feuilles sont réduites à de petites gaines dentées enserrant de place en place la tige qui porte

un épi de spores, organes de reproduction semblables à ceux des fougères. La prêle des champs est la plus commune. On la trouve dans les prés humides et au bord des fossés.
EMPLOI. – La décoction de 1 ou 2 poignées de pousses vertes séchées par litre d'eau, bouillie 2 minutes et infusée 10, est utilisée comme diurétique contre l'hydropisie, la rétention d'urine, la gravelle, l'albuminurie, l'hypertension et la goutte. Elle est aussi utilisée comme hémostatique contre les crachements de sang, les règles anormales, le sang dans les urines, les saignements de nez, les hémorroïdes sanglantes. Enfin, en raison de sa richesse en silice, elle convient pour lutter contre la déminéralisation. On peut en boire à volonté.

– La décoction de 3 poignées de pousses vertes séchées par litre, bouillie 15 minutes est utilisée en bains et lotions sur les plaies guérissant mal et sur les ulcères de la jambe.



Primevère

Primevère

(Primula officinalis ou *Primula veris)*

Très abondante dans les prés frais et ensoleillés ainsi que dans les bois clairs, c'est l'une des premières fleurs du printemps dont le beau jaune franc réjouit alors la vue. Ses feuilles sont assez caractéristiques pour que l'on reconnaisse la primevère même en dehors de la floraison : elles ont un peu la forme de spatules molles auxquelles une sorte de gaufrage donne un certain maintien **(voir p. 321).**
EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert de feuilles et fleurs, pendant 10 minutes, dans une tasse d'eau bouillante convient pour les troubles d'origine nerveuse : maux de tête, migraines, névralgies, insomnie, danse de Saint-Guy, convulsions, hystérie, ainsi que pour les douleurs de la goutte et de l'arthrite. On en boit une tasse après les repas.

– La décoction d'une cuillerée à dessert de racine séchée coupée par tasse, bouillie 2 minutes et infusée 10, convient pour les affections des voies respiratoires : grippe, bronchite, pneumonie, coqueluche.

– La décoction de 100 g de racine par litre d'eau, bouillie jusqu'à réduction d'un tiers, s'utilise en compresses tièdes sur les contusions pour faire disparaître les « bleus ». On maintient ces compresses 20 minutes et on les renouvelle 2 fois par jour.

Prunellier

Prunellier

(Prunus spinosa)

Bien connu aussi sous le nom d' « épine noire », le prunellier est un arbuste de quelques mètres dont les nombreux rameaux

presque noirs sont munis de fortes et longues épines. Il s'orne au printemps de légers bouquets de fleurettes blanches avant qu'apparaissent les feuilles, petites, ovales et dentées. Les fruits, des prunes en réduction, sont de couleur bleu-noir et pruineuses. Dans les régions où, sous prétexte de remembrement et de modernisation, on n'a pas supprimé les haies et les buissons, le prunellier est très répandu car il est le principal élément constituant de ceux-ci. Sinon, il faut le rechercher à la lisière des bois et dans les clairières de feuillus.

EMPLOI. – Les prunelles, mangées crues à maturité, sont un très efficace remède contre la diarrhée et la dysenterie mais elles sont d'une saveur tellement astringente que seuls les enfants sont capables de les absorber. (Passées les premières gelées et devenues blettes elles se trouvent bien adoucies mais ont en grande partie perdu leur propriété « resserrante »). On les fait donc bouillir (fraîches ou séchées) quelques minutes dans l'eau ou le vin rouge, à raison d'une poignée par litre, et l'on boit à volonté jusqu'à guérison.

– L'infusion d'une cuillerée à dessert de fleurs par tasse agit, par contre, en cas de constipation. Elle a également un pouvoir dépuratif qui convient pour le traitement de l'acné et de la furonculose.

Psyllium

(Plantago psyllium)

Le psyllium est un plantain aux tiges dressées, le long desquelles s'étagent des couronnes de petites feuilles étroites et pointues. Ces tiges se divisent, surtout vers leur sommet, en rameaux portant des épis presque ronds contenant, à maturité, de petites graines brunes et luisantes dont l'aspect a fait surnommer la plante « herbe aux puces ». Ce plantain pousse naturellement en Provence dans les terrains rocailleux mais on en fait aussi la culture pour la vente de ses graines en herboristerie et en pharmacie.

Psyllium

EMPLOI. – Ce sont uniquement les semences qui sont utilisées afin de combattre la constipation.

– On en laisse macérer une cuillerée à soupe pendant une demi-heure dans un demi-verre d'eau où elles gonflent et on boit cela une demi-heure avant le repas du soir. Si l'on préfère, on peut les incorporer à de la purée, de la marmelade, de la compote ou bien, plus simplement, les avaler telles quelles en buvant une gorgée d'eau pour les faire passer.

– Bien que cela paraisse contradictoire, on peut aussi prendre de la semence de psyllium contre certaines entérites, à cause de leur vertu adoucissante.

Pulmonaire

(Pulmonaria officinalis)

Plante de 20 à 30 cm de haut, couverte de poils rudes, la pulmonaire doit son nom à ses feuilles, celles de la base portant des taches blanches qui leur donnent l'apparence d'un poumon malade. Elle porte au sommet de sa tige deux ou trois bouquets de quelques fleurs formées comme celles de la primevère mais plus petites et de couleur variant du rose au violet et au bleu. On la trouve dans les buissons, les ravins, les bords des ruisseaux et les bois clairs.

EMPLOI. – La décoction de 30 à 60 g de feuilles séchées, bouillie 5 minutes et infusée 10, est diurétique et sudorifique. On l'emploie dans les fièvres éruptives (rougeole, variole, scarlatine) et les refroidissements. On en prend 3 ou 4 tasses par jour.

Pulmonaire

Quintefeuille

(Potentilla reptans)

C'est à cause de ses feuilles palmées dont les plus grandes ont 5 folioles dentées que la plante est nommée quintefeuille. Elle est également désignée sous le nom de « potentille rampante » car sa longue tige filiforme s'allonge à terre lançant quelques rameaux ne portant qu'une unique fleur jaune à cinq pétales. La quintefeuille est commune au bord des chemins, dans les terrains vagues et dans les champs **(voir p. 321).**

EMPLOI. – La décoction de 50 g de racine séchée par litre, bouillie 10 minutes, s'emploie dans les diarrhées chroniques bénignes et les pertes blanches. On en boit 3 tasses par jour.

– La même décoction peut être utilisée en gargarismes contre les angines et en bains contre les aphtes et ulcérations de la bouche.

Radis noir

Radis noir

(Raphanus niger)

Le radis noir est un véritable radis de forte taille, de forme ronde ou allongée, à la peau noire et à la chair blanche, qu'il ne faut pas confondre avec le raifort qui n'appartient pas à la même famille botanique et n'a ni le même goût ni les mêmes propriétés.

EMPLOI. – Le jus de radis, fraîchement extrait au mixeur, est utilisé contre la lithiase biliaire, car il facilite le vidage de la vésicule, et contre la paresse du foie. On en prend le tiers d'un verre à bordeaux avant les repas. Le docteur Debuigne conseille de le mélanger au même volume de jus de carotte crue.

– Le sirop de radis noir est un excellent remède contre les toux de toutes sortes. On le prépare tout simplement en creusant un gros radis et en remplissant la cavité obtenue de sucre en poudre. Le lendemain elle contient le sirop qui s'est formé tout seul et qu'il suffit de recueillir pour le prendre ensuite à raison de 4 à 6 cuillerées à soupe par jour. Les enfants l'aiment beaucoup et l'on peut en donner à ceux qui se développent mal.

Raifort

Raifort

(Cochlearia armoracia)

C'est une plante solidement fixée en terre que le raifort, car, s'il mesure 60 cm de hauteur, sa racine cylindrique s'enfonce d'autant dans le sol. On l'arrache pour la râper et préparer un condiment piquant que ceux qui l'apprécient comparent à la moutarde. Elle sert aussi à des préparations phamaceutiques (sirop de raifort composé, sirop de raifort iodé, etc.) et à des utilisations populaires.

EMPLOI. – Le sirop obtenu en saupoudrant la racine fraîche, coupée en rondelles, de sucre en poudre, recueilli le lendemain, combat le lymphatisme, le rachitisme et le manque d'appétit des enfants. On leur en donne une cuillerée à soupe par jour.

– La racine fraîche râpée s'emploie en cataplasmes révulsifs contre les douleurs de la goutte et des rhumatismes et contre la bronchite aiguë.

Réglisse

(Glycyrrhiza glabra)

La réglisse est une légumineuse papilionacée, c'est-à-dire qu'elle appartient au même genre botanique que le haricot et la luzerne. Ses épis de fleurs bleuâtres ou violacées ressemblent d'ailleurs à ceux de cette dernière mais ses feuilles sont composées de 10 à 14 folioles opposées plus une terminale. Elle possède une racine, brune à l'extérieur et jaune à l'intérieur, de la grosseur du doigt et longue de 1 à 2 mètres, laquelle constitue, lorsqu'elle est séchée, le bois de réglisse que l'on trouve dans le commerce. La réglisse est une plante des pays méditerranéens que l'on rencontre parfois, poussant à l'état sauvage dans les fossés et les prairies humides du sud de la France.

Réglisse

EMPLOI. – La tisane préparée avec 50 g de bois de réglisse coupé en morceaux par litre d'eau froide, mise à bouillir 5 minutes et laissée macérer 12 heures, calme les toux nerveuses, les irritations de la gorge (angines, laryngites, pharyngites), les troubles digestifs (paresse, ballonnements, crampes, aigreurs), concourt à la guérison de l'ulcère de l'estomac et apaise les irritations de la vessie. On en boit 2 ou 3 tasses par jour.

– Les bâtons et bonbons de réglisse ont les mêmes propriétés que la tisane. Contre l'ulcère de l'estomac, il est indiqué d'en sucer continuellement à partir de 2 heures et demie après chaque repas et jusqu'au repas suivant.

– La tisane dont la recette est donnée ci-dessus mais préparée avec 200 g de bois de réglisse peut être employée en bains de bouche, pour les irritations diverses qui peuvent s'y produire, et en bains d'yeux pour les inflammations des paupières. On en fait 2 bains par jour.

ATTENTION ! L'usage de la réglisse peut, à la longue, provoquer une déficience en potassium dans l'organisme. Il y a donc lieu de ne pas en faire une consommation excessive et de compenser la perte en potassium par des

aliments en contenant, tels que pommes de terre, carottes ou oranges.

D'autre part, la réglisse a tendance à faire monter la tension, aussi les hypertendus doivent-ils s'en abstenir.

Reine des prés

Reine des prés

(Spiraea ulmaria ou *Filipendula ulmaria)*

Elle dresse à près d'un mètre de hauteur une touffe de petites fleurs odorantes de couleur crème ou rosée, cette reine des prés humides et des bords de ruisseaux. Ses feuilles sont divisées en assez grandes folioles ovales pointues, aux bords dentés, séparées par d'autres plus petites. Quant à ses graines elles sont enroulées en spirale et c'est pourquoi la plante est aussi nommée « spirée ».

EMPLOI. – L'infusion préparée en versant un demi-litre d'eau venant de cesser de bouillir sur 25 g de sommités fleuries fraîches, ou séchées de la dernière floraison, et en laissant infuser 10 minutes à couvert est excellente contre les douleurs rhumatismales, la goutte, la gravelle, l'insuffisance urinaire, l'excès d'urée, la cellulite et les diarrhées. On en boit 3 ou 4 tasses par jour entre les repas. Picasso en buvait régulièrement, ce qui ne lui a pas si mal réussi.

– Le sirop préparé en versant un litre d'eau venant de cesser de bouillir sur 125 g de sommités fleuries fraîches, laissées ensuite infuser pendant 12 heures à couvert, cette infusion étant ensuite passée en exprimant et additionnée de son poids de sucre, a les mêmes indications que ci-dessus. On prend 5 à 6 cuillerées à soupe par jour de ce sirop.

– La décoction de 2 poignées de feuilles fraîches dans un litre d'eau mise à bouillir un quart d'heure s'emploie en compresses sur les douleurs rhumatismales, les plaies et les ulcères.

Renouée âcre

Renouée âcre

(Polygonum hydropiper)

On nomme aussi « poivre d'eau » cette plante à la saveur piquante et brûlante qui croît au bord des eaux dormantes et dans les terrains très humides. Elle a des tiges rougeâtres grêles et noueuses, pouvant atteindre 60 cm, qui portent des feuilles lancéolées allongées souvent tachées de rouille et, vers le sommet, des épis discontinus de petites fleurs verdâtres et rougeâtres.

EMPLOI. – L'infusion d'une pincée (3 g) de plante fraîche coupée menu par tasse d'eau bouillante est indiquée contre

Renouée des oiseaux

les hémorragies pulmonaires, gastriques, intestinales et vésicales, contre les varices, hémorroïdes et varicocèles ainsi que contre la gravelle. On en prend plusieurs cuillerées à soupe au cours de la journée.

– La décoction de 20 g de plante par litre, mise à bouillir 5 minutes; s'emploie en compresses sur les plaies et les enflures.

– Les feuilles fraîches bouillies s'appliquent en cataplasmes sur les ulcères pour les faire résorber.

Renouée des oiseaux

(Polygonum aviculare)

Cette renouée-là pousse partout, aussi bien dans les cultures, dans les champs et les terrains vagues que sur les plages, les chemins piétinés et même entre les pavés des villes, et c'est tant mieux pour les petits oiseaux qui mangent ses graines. L'aspect de la plante varie selon les lieux où elle pousse, tantôt se dressant lorsqu'elle ne subit pas de contraintes, tantôt couchée quand elle supporte le passage fréquent des humains ou des animaux. Sa tige grêle et très noueuse porte tout au long de courtes feuilles décalées, de forme lancéolée, portant à leur base quelques très petites fleurs blanches, verdâtres ou rosées.

EMPLOI. – La décoction d'une cuillerée à dessert de plante coupée (racine comprise), bouillie 2 minutes et laissée infuser un quart d'heure, constitue un astringent très efficace bien que d'action douce qui convient pour l'entérite, la diarrhée, les crachements de sang, les règles trop abondantes. On en prend 3 ou 4 tasses par jour, si possible sucrée au sirop de coing qui est aussi un astringent.

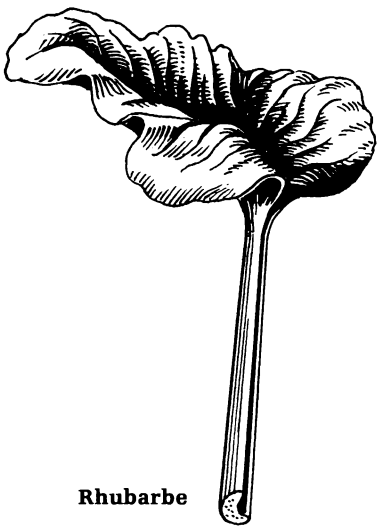
– Les feuilles fraîches, bien nettoyées et froissées, appliquées sur les coupures, arrêtent le saignement et favorisent la cicatrisation.

Rhubarbe

(Rheum officinale – R. palmatum – R. undulatum)

La rhubarbe est une assez énorme plante cultivée, atteignant souvent 2 m de hauteur, formée d'une importante touffe de très grandes feuilles vertes aux côtes roses ou rouges, et de hautes tiges portant une importante agglomération de petites fleurs généralement verdâtres mais néanmoins considérées comme décoratives. Si les tiges de rhubarbe servent à la confection de confitures et de compotes, la racine a des utilisations pharmaceutiques et médicinales.

EMPLOI. – L'infusion de 2 ou 3 g de racine, séchée et réduite en poudre, par tasse d'eau bouillante, infusée 10 minutes, convient pour activer le fonctionnement de la vésicule biliaire et désengorger le foie. On en prend 2 tasses par jour.



Rhubarbe

– La même infusion plus corsée (10 à 12 g pour 1/4 de litre) est utilisée comme purgatif. On la prend en une seule fois le matin à jeun et il n'y a pas lieu de répéter l'opération car elle risquerait de produire l'effet inverse.

ATTENTION ! L'emploi de la rhubarbe est interdit aux goutteux, aux gravelleux, à ceux qui souffrent de brûlures d'estomac, aux hémorroïdaires et aux femmes qui allaitent.

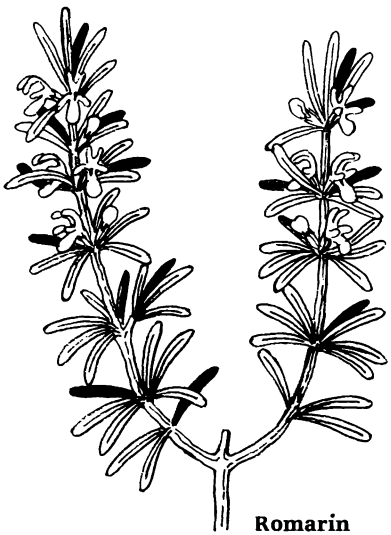
Riz

(Oriza sativa)

Du riz on connaît surtout les grains qui sont devenus de consommation courante chez nous bien avant que l'on y entreprenne sa culture, mais nul n'ignore qu'il s'agit d'une graminée que l'on plante et qui se développe dans les terrains naturellement ou artificiellement inondés (rizières) et que l'on récolte après leur assèchement.

EMPLOI. – L'eau de riz est recommandée contre la diarrhée. On la prépare ainsi : Faire bouillir 1 litre d'eau et verser dedans, au moment de l'ébullition, 1 cuillerée à soupe de riz blanc ordinaire soigneusement lavé. Laisser bouillir doucement, casserole couverte, pendant 1 heure, en rajoutant un peu d'eau s'il s'en évapore. Passer enfin à la moulinette pour obtenir un mélange bien liquide. On en boit plusieurs tasses par jour jusqu'à ce que les selles soient redevenues normales.

Riz



Romarin

Romarin

(Rosmarinus officinalis)

Cet arbrisseau aromatique toujours vert qui pousse en liberté dans les garrigues et sur les collines sèches du littoral méditerranéen est aussi cultivé en d'autres régions dans les jardins, aussi son aspect est-il assez bien connu : petites feuilles très étroites et allongées garnissant toute la longueur des tiges et fleurs bleuâtres intercalées dans le feuillage.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries émiettées par tasse a de nombreuses indications : asthénie, fatigue physique et intellectuelle, anémie, hypotension, lymphatisme, paresse d'estomac, douleurs gastriques, manque d'appétit, infestions intestinales, diarrhées, colites, gaz intestinaux, engorgement du foie, insuffisance hépatique, jaunisse, inflammation de la vésicule biliaire, goutte, rhumatismes, excès de cholestérol, règles douloureuses, pertes blanches, troubles nerveux, migraines, vertiges, palpitations, syncopes, cœur nerveux, etc. C'est le remède idéal pour toutes les manifestations de la « patraquerie ». On en prend une tasse avant ou après les principaux repas.

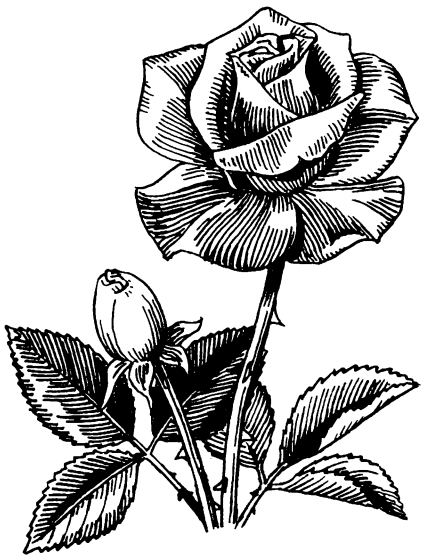
– La macération d'une poignée de romarin dans un demi-litre de vin blanc pendant 3 jours s'emploie en compresses sur les contusions, entorses, enflures et douleurs articulaires.

Ronce

(Rubus fructicosus)

Il est inutile de s'attarder sur la description de la ronce, plante qui ne risque pas de passer inaperçue car elle s'agrippe au promeneur distrait, déchirant ses vêtements et égratignant sa peau avec les multiples épines en crochets qu'elle porte jusqu'à l'envers de ses feuilles. C'est là son côté désagréable, mais elle sait plaire aussi avec ses bouquets de fleurs blanches ou roses et ses fruits (les mûres), fort comestibles, ainsi que par ses vertus médicinales.

Ronce



Rose pâle

EMPLOI. – L'infusion pendant 10 minutes de 30 g de feuilles fraîches ou séchées par litre d'eau bouillante, adoucie de préférence au sirop de mûres, convient pour les maux d'estomac, la diarrhée, la dysenterie, le sang dans les urines, la cystite, la goutte et les rhumatismes. On en boit 3 tasses par jour entre les repas.

– La décoction d'une bonne poignée de feuilles fraîches ou séchées par litre, amenée à ébullition pendant 10 minutes, adoucie au sirop de mûres ou au miel, s'emploie en gargarismes contre les angines et autres maux de gorge, en bains de bouche contre les irritations et ulcérations de la bouche et de la langue ainsi que contre les gingivites et les névralgies dentaires.

– On l'emploie également en lavages sur les plaies guérissant mal.

– Le sirop de mûres se prépare en extrayant le jus de ces fruits cueillis à maturité et en le laissant cuire doucement avec près du double de son poids de sucre jusqu'à obtention de la consistance sirupeuse. Outre qu'il sert à adoucir les tisanes, ce sirop s'emploie pour combattre la diarrhée des enfants. On leur en donne par cuillerées à soupe à différentes reprises dans la journée.

Rose pâle

(Rosa damascena)

La rose est la fleur par excellence, la plus admirée par le plus de gens, celle dont la culture est répandue dans le plus grand nombre de pays. A l'origine, en Occident, il n'y avait que des roses de couleur rose plus ou moins vif. La plus pâle était la rose de Damas.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, de 30 g de pétales de roses pâles dans un demi-litre d'eau bouillante constitue un laxatif doux convenant pour combattre la constipation chez les enfants, les convalescents et les vieillards. On en prend 2 ou 3 tasses par jour.

Rose rouge

(Rosa gallica)

Ce sont les roses rouges qui ont le plus grand nombre d'utilisations autres qu'ornementales. On connaît, entre autres, la confection de confitures qui sont une spécialité de la ville de Provins, mais il existe aussi diverses préparations médicinales **(voir p. 321).**

Roseau à balai

EMPLOI. – L'infusion de 8 à 15 g de pétales, frais ou séchés, de roses rouges très parfumées dans un litre d'eau bouillante, combat les diarrhées, les hémorragies et les pertes blanches. On en boit 3 tasses par jour entre les repas.

– La conserve de roses a les mêmes indications. Voici, d'après le docteur Henri Leclerc, une recette pour la préparer : prenez des pétales de roses rouges encore en boutons, privés de leurs onglets ; broyez-les soigneusement dans un mortier avec le triple de leur poids de sucre et la quantité d'hydrolat de roses pour obtenir une pâte ayant la consistance du miel. (L'hydrolat peut être remplacé par un sirop de sucre léger.) On prend chaque jour de 50 à 100 g de ce médicament que l'on doit conserver au frais.

– L'infusion de 50 g de pétales, frais ou séchés, de roses rouges très parfumées dans un litre d'eau bouillante s'utilise en bains d'yeux, en injections contre les pertes blanches et en lotions sur les plaies guérissant mal et les ulcères.

– Additionnée de miel, cette infusion sert de gargarisme adoucissant contre les maux de gorge et de bains contre les maux de bouche.

– Le vinaigre rosat, obtenu en faisant macérer 8 jours 60 g de pétales de roses rouges séchés dans 3/4 de litre de fort vinaigre, sert additionné d'eau pour les gargarismes et les injections.

– Des pétales frais, appliqués le soir sur les yeux fatigués et maintenus toute la nuit, leur apportent un délassement.

Roseau à balais

(Phragmites communis ou *Arundo phragmites)*

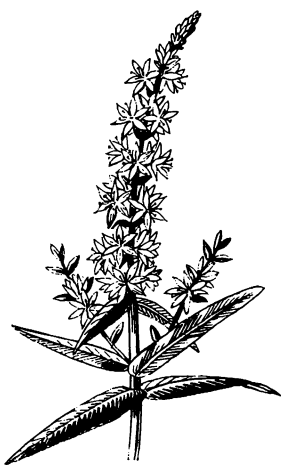
Tout autour des lacs et des étangs pousse souvent une ceinture de roseaux qui portent un panache incliné fait d'épillets purpurins ou brun pâle au-dessus de grandes feuilles étroites et lisses. Ce sont les phragmites ou roseaux à balais. La confection de balais avec leurs tiges a été abandonnée mais les feuilles servent encore à celle d'ouvrages de vannerie. EMPLOI. – La décoction de 50 à 60 g de racine séchée, bouillie 3 minutes et infusée 15, est diurétique et sudorifique. Elle est employée dans le traitement de la rétention d'urine, de la cystite, des crises de rhumatismes et de goutte ainsi que dans celui des fièvres éruptives.

Safran

(Crocus sativus ou *Crocus officinalis)*

Le safran est surtout connu comme épice et colorant alimentaire mais ce safran-là est produit par les stigmates d'une plante à bulbe, c'est-à-dire à oignon (comme les tulipes ou les jacinthes) que l'on nomme également safran mais que les fleuristes appellent crocus. Il existe des crocus de diverses couleurs et dont la floraison a lieu en différentes saisons. Celui dont il est question ici donne en automne une fleur violacée, ressemblant un peu à une petite tulipe, dont les stigmates jaune orangé (jaune safran) sont particulièrement développés **(voir p. 321).**

EMPLOI. – L'infusion de 1 à 2 g de safran en poudre par litre d'eau s'emploie dans les cas de règles irrégulières ou insuffisantes. On en boit 2 ou 3 tasses par jour.



Salicaire

Salicaire

(Lythrum salicaria)

La salicaire est une assez haute herbe puisqu'elle atteint généralement 1,50 m à 2 m. Elle possède le long de sa tige des feuilles lancéolées étagées par paires et s'orne à son sommet d'un épi allongé de fleurs pourpres. On la rencontre dans les prés marécageux et au bord des ruisseaux, dans le voisinage des saules.

EMPLOI. – L'infusion d'une poignée (30 à 40 g) de sommités fleuries dans un litre d'eau pendant 20 minutes combat les inflammations des voies digestives, les diarrhées, la dysenterie, les entérites, la grippe intestinale, les hémorragies utérines, les règles trop abondantes. On boit le litre d'infusion entre les repas, en 2 jours.

– La même infusion, plus corsée (50 à 60 g par litre) s'emploie en injections contre les pertes blanches, la métrite, la vaginite et le prurit vulvaire ; en lavages sur les ulcères de la jambe, les eczémas et les plaies dont elle resserre les tissus.

Salsepareille d'Europe

Salsepareille d'Europe

(Smilax aspera)

Dans les haies vives de la région méditerranéenne, on trouve une plante grimpante épineuse aux feuilles en forme de cœur terminées par une petite pointe très aiguë. Elle laisse pendre, à la floraison, des grappes verdâtres qui deviennent ensuite des grappes de fruits rouges ressemblant à des groseilles. Sa longue racine est jugée bien envahissante mais elle a l'avantage de permettre la confection d'une utile préparation médicinale.

EMPLOI. – La décoction de 50 à 60 g de racine séchée coupée en morceaux par litre d'eau, mise à bouillir 10 minutes et laissée infuser le même temps, convient pour le traitement de la néphrite chronique, de l'excès d'urée, des maladies de la peau, de l'herpès, de la goutte et des rhumatismes. On en boit 3 tasses par jour entre les repas.

Salsifis

(Tragopogon porrifolius)

Il n'est peut-être pas inutile de préciser que le salsifis est un légume à racine pivotante blanc jaunâtre et à fleurs bleues car on le confond bien souvent avec le scorsonère *(Scorzonera hispanica)* dont la racine a la peau noire et dont les fleurs sont jaunes.

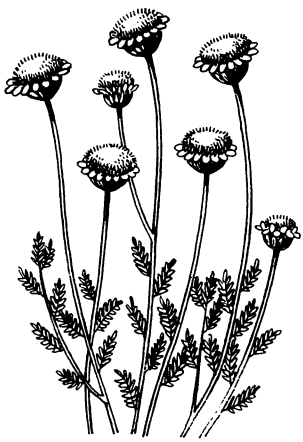
EMPLOI. – La décoction de 40 à 50 g de racine fraîche, coupée en morceaux, dans un litre d'eau, mise à bouillir 1/2 heure, est recommandée en cas de rhumatismes, goutte et maladies de la peau. On en boit 3 tasses par jour entre les repas.

– Les préparations culinaires du salsifis et son eau de cuisson sont également recommandables.

Salsifis

Santoline

(Santolina chamaecyparissus)



Santoline

Ce petit arbrisseau buissonnant est aussi nommé « petit-cyprès » en raison de l'aspect de son feuillage vert grisâtre composé de menues feuilles cylindriques mais il s'orne de fleurs jaunes qui semblent des cœurs de marguerites dépourvus de collerettes de pétales. La santoline pousse librement sur les côteaux de Provence et l'on en fait, dans d'autres régions, des bordures dans les jardins.

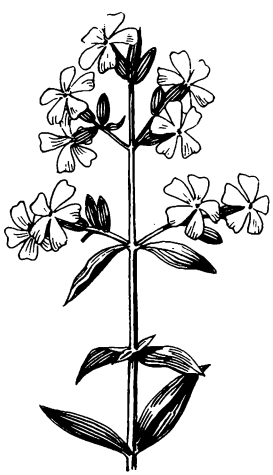
EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert de semences pendant 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante constitue un vermifuge efficace contre les ascaris et les oxyures. On en prend une tasse chaque matin à jeun pendant une semaine (à la lune descendante, précise le docteur Valnet) et l'on répète l'opération pendant 3 mois.

– Cette infusion peut aussi être réalisée avec du cidre, de la bière ou du vin mais elle ne convient alors qu'aux adultes.

– Les semences, entières ou écrasées, peuvent également être prises mélangées à du miel ou de la confiture.

Saponaire

(Saponaria officinalis)



Saponaire

La saponaire, c'est la plante qui savonne. En effet, elle produit de la mousse quand on la frotte en présence d'eau et l'on s'en servait autrefois pour laver les tissus délicats et se faire des shampooings. Elle pousse dans les lieux frais, bords de fossés ou rives de ruisseaux où l'on remarque ses tiges dressées d'environ un demi-mètre de hauteur le long desquelles se répartissent deux à deux des feuilles lancéolées aux nervures longitudinales et dont le sommet s'orne de bouquets de fleurs roses délicates aux cinq pétales bien séparés.

EMPLOI. – La décoction d'une pincée de plante entière séchée par tasse d'eau, bouillie 2 minutes et passée aussitôt, sans la laisser infuser, s'emploie en cas d'insuffisance hépatique, de maladies de peau (acné, psoriasis, eczéma, dartres, urticaire), d'engorgements lymphatiques, de rhumatismes chroniques et de goutte. On en prend une tasse fraîchement préparée avant les 3 repas quotidiens.

– La décoction d'une cuillerée à soupe de plante séchée, bouillie 5 minutes, s'emploie, sucrée au miel, en gargarismes contre les angines.

– Le suc de la plante fraîche, mélangé à du petit lait s'utilise en lotion sur les dartres et l'acné.

Sarriette

(Satureia montana et *Satureia hortensis)*

Il existe en Provence deux sortes de sarriettes : la sarriette de montagne qui est une plante vivace aux feuilles luisantes et coriaces et aux petites fleurs jaunâtres ou purpurines isolées, et la sarriette des jardins qui est annuelle, porte des feuilles molles d'un vert mat et des fleurs blanchâtres ponctuées de rouge se trouvant réunies en bouquet au sommet des rameaux. Ce sont deux plantes aromatiques qui ont à peu près les mêmes vertus.

EMPLOI. – L'infusion de 20 à 30 g de rameaux fleuris séchés par litre d'eau pendant 10 minutes agit contre la paresse d'estomac, les digestions pénibles, les crampes gastriques, les fermentations intestinales, les ballonnements. On lui attribue aussi une action contre la fatigue intellectuelle et la paresse sexuelle. On en prend 3 tasses par jour après le repas.

– La même infusion peut être utilisée pour le lavage des plaies.

Sarriette

Sauge officinale

(Salvia officinalis)

Il pousse bien des sauges chez nous, dans la nature et dans les jardins, et il ne s'agit pas de confondre la sauge officinale avec celle qui orne, par exemple, les parterres des jardins publics et qui a des fleurs d'un si beau rouge. La sauge officinale est une plante aromatique vivace dont la tige, presque ligneuse à la base, se divise en rameaux formant des touffes de 50 à 60 cm de hauteur. Ses feuilles de forme ovale allongée sont d'un gris-vert blanchâtre et leur toucher est rugueux. Les fleurs, étagées à l'extrémité des rameaux, ont la forme caractéristique des labiées et sont de couleur bleuâtre violacée. **(Voir p. 321).**

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, de 20 g de feuilles ou tiges fleuries, fraîches ou sèches, dans un litre d'eau bouillante qui est stimulante et tonique convient pour lutter contre les dépressions, la neurasthénie, le surmenage, la fatigue des convalescents, l'hypotension, l'impuissance et, d'autre part, contre les digestions lentes et difficiles, la lourdeur d'estomac, les ballonnements, les diarrhées et même parfois les vomissements. On en prend une tasse après les repas.

– La même infusion, prise au coucher, prévient la venue des sueurs nocturnes.

– Prise avant les repas, elle combat les troubles de la ménopause.

Saule blanc

– Le vin de sauge obtenu par la macération pendant 8 jours de 80 g de feuilles dans un litre de vin doux est un stimulant physique et intellectuel ainsi qu'un régulateur des règles insuffisantes ou irrégulières. On en prend une cuillerée à soupe après le repas.

– On peut dire de la sauge, comme du romarin, qu'elle est indiquée pour toutes les manifestations de la « patraquerie ».

ATTENTION ! Il ne faut pas abuser des médications ci-dessus et les personnes de tempérament sanguin doivent s'en abstenir totalement.

Saule blanc

(Salix alba)

Cet arbre atteindrait et dépasserait même 15 m de hauteur s'il n'était pas (chose courante) taillé en têtard, c'est-à-dire formant une touffe de rameaux au sommet du tronc. Il est appelé saule blanc à cause du ton argenté de son feuillage dû au fait que ses feuilles lancéolées sont couvertes, surtout sur leur face inférieure, d'un soyeux duvet blanc. Ses fleurs sont groupées en chatons qui, contrairement à ceux du peuplier, du bouleau ou du noisetier, ne pendent pas mais sont dressés. On rencontre le saule blanc surtout au bord des cours d'eau et, lorsque les hommes lui prêtent vie, il y devient facilement centenaire.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert de feuilles ou de chatons pendant 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante aide à dissoudre les calculs biliaires, calme l'angoisse, l'anxiété, l'insomnie des inquiets et des cafardeux, les névralgies faciales, les douleurs des règles, apaise l'excitation sexuelle chez les femmes comme chez les hommes. On en boit 3 tasses par jour, dont une au coucher.

– La décoction d'une cuillerée à dessert d'écorce sèche concassée dans une tasse d'eau, amenée 5 minutes à ébullition et infusée 10, combat les crises de rhumatismes, les névralgies d'origine rhumatismale, les accès de fièvre, les brûlures et aigreurs d'estomac, le manque d'appétit. On en boit 3 tasses par jour avant les repas.

– La macération pendant 15 jours de 50 g d'écorce sèche concassée dans un litre de vin rouge peut remplacer le vin de quinquina pour combattre le manque d'appétit, la paresse digestive et les états fiévreux. On en prend un verre à bordeaux avant les deux principaux repas.

Scabieuse

Scabieuse

(Scabiosa pratensis ou *Scabiosa succisa)*

La scabieuse dresse dans les champs, les prés et le bord des chemins, en haut d'une tige d'une cinquantaine de centimètres, une petite pelote ronde de fleurs d'un bleu tirant parfois sur le mauve. Ses feuilles, disposées par paires, sont larges à sa base, plus petites et parfois dentées le long de sa tige.

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert de fleurs et de feuilles pendant 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante est utilisée dans les affections des bronches à leur début (rhumes, grippes, bronchites). On en prend une tasse avant chacun des 3 repas.

– La décoction d'une poignée de racines par litre d'eau, bouillie 5 minutes, s'emploie en lotions et compresses contre les maladies de peau (dartres, gale, teigne, démangeaisons).

Sceau de salomon

(Polygonatum officinale ou *Polygonatum odoratum)*

Dans les bois, au voisinage des colonies de muguet, on rencontre une plante de la même famille botanique, de taille plus haute, constituée par une tige arquée garnie de feuilles larges dressées et, à la base de chacune, d'une ou deux fleurs pendantes en forme de clochettes blanches plus allongées que celles du muguet. La racine de la plante est une souche rampante sur laquelle nait chaque année une tige qui meurt et se détache en fin de saison, laissant une cicatrice ronde comme l'empreinte d'un sceau attribué au roi Salomon pour une raison oubliée.

EMPLOI. – La racine fraîche râpée, la racine fraîche cuite à l'étouffée et réduite en purée, ainsi que cette purée mélangée à du saindoux, s'appliquent sur les abcès, les furoncles et les panaris, pour les faire mûrir, et sur les ecchymoses et contusions pour les faire résorber.

Sceau de Salomon

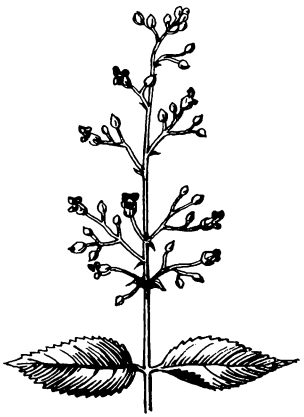
Scolopendre

(Scolopendrium officinale ou *Scolopendrium vulgare)*

C'est la seule fougère de notre pays dont les feuilles (les botanistes disent : les frondes) ne soient pas divisées. Elles ont la forme de larges langues très allongées, ce qui a fait surnommer la plante « langue de cerf », cet animal ayant sans doute cet organe très développé. On trouve des touffes de scolopendre dans les bois humides, les ravins frais, les amas de rochers et l'intérieur des vieux puits.

Scolopendre

EMPLOI. –L'infusion ou la décoction d'une cuillerée à dessert de feuilles coupées par tasse convient dans les maladies de foie, la congestion de la rate et l'inflammation de la vessie. On en boit 3 tasses par jour entre les repas.



Scrofulaire

Scrofulaire

(Scrofularia nodosa et *Scrofularia aquatica)*

Les scrofulaires sont des plantes à tige carrée, aux feuilles ovales dentées terminées en pointe, aux petites fleurs brun-rouge de forme irrégulière réunies en bouquets très lâches. Ces plantes, qui ont la particularité de dégager une odeur désagréable, poussent dans les lieux ombragés et frais, la scrofulaire aquatique recherchant même les endroits franchement humides.

EMPLOI. – La macération de 15 à 20 g de racine râpée dans un litre de vin blanc pendant une nuit fait baisser légèrement mais durablement le taux de suc dans le sang et est efficace contre la furonculose des diabétiques (Dr Leclerc). On en prend 2 verres à bordeaux par jour mais il ne faut ni augmenter la dose ni en prolonger l'emploi car elle risquerait de causer des troubles des voies digestives.

Séneçon

Séneçon

(Senecio vulgaris)

On trouve le séneçon un peu partout mais surtout dans les terrains travaillés. Il en existe d'assez nombreuses variétés mais le séneçon commun est le plus... commun. C'est une plante herbacée aux feuilles gris-vert allongées, très irrégulièrement découpées et dentées, implantées à même la tige principale et les rameaux, aux fleurs jaunes plus ou moins groupées se transformant, à maturité, en petites touffes de fins poils blancs qui s'envolent en emportant chacun une graine. Considéré généralement comme indésirable, le séneçon est cependant recherché comme herbe à lapins ainsi que comme plante médicinale.

EMPLOI. – L'infusion de 50 g de racines dans un litre d'eau rétablit le cours normal des règles insuffisantes ou irrégulières. On en prend 2 ou 3 tasses quelques jours avant la date attendue. On ne doit ni en augmenter les doses ni en prolonger l'emploi.

– Les cataplasmes de plante fraîche cuite ont une action adoucissante sur les maux de gorge, les enflures, les inflammations.

Serpolet

(Thymus serpyllum)

Tout est discret dans le serpolet : petites tiges en partie rampantes, petites feuilles à peine vertes, petites fleurs ni roses ni mauves et parfum léger mais délicat. Cette plante aimée des lapins de garenne tente de couvrir, en formant des nappes, les prairies sèches et les coteaux arides qui sont ses lieux d'élection.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes d'une cuillerée à dessert de plante fleurie séchée par tasse calme la toux et la gêne respiratoire des gros rhumes, de la bronchite, de l'asthme humide et de la coqueluche. Elle convient également pour la paresse digestive, les lourdeurs d'estomac et les spasmes gastriques. On en boit 3 tasses par jour entre les repas, de préférence sucrée au miel.

– Les prises de serpolet en poudre ont la réputation d'arrêter les saignements de nez.

Serpolet

Solidage

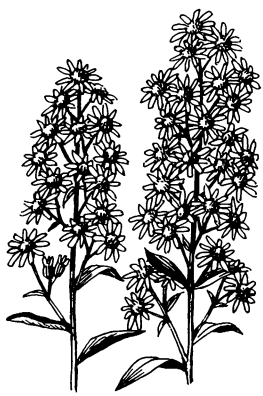
(Solidago virga aurea)

C'est dans les bois clairs et dans les landes que l'on rencontre cette belle plante à la tige dressée de près d'un mètre portant des feuilles ovales pointues parfois finement dentées et surtout, à son sommet, une gerbe de petites fleurs aux corolles jaune vif qui ont valu au solidage le surnom de « verge d'or ».

EMPLOI. – La décoction d'une poignée de plante séchée dans un litre d'eau amenée à ébullition pendant 2 minutes et laissée infuser 10 minutes est utile contre les affections des voies urinaires colibacillose, néphrites, cystite, rétention urinaire, calculs des reins, inflammation de la vessie), contre les troubles intestinaux (entérite muco-membraneuse, entéro-colites, diarrhées des nourissons), contre l'excès d'urée et les eczémas chroniques. On boit cette tisane en 2 jours mais pour les enfants on doit réduire les proportions et même la quantité de tisane.

– Le sirop préparé en faisant bouillir 100 g de plante dans un litre d'eau, en laissant infuser 12 heures puis en ajoutant 1500 g de sucre après avoir passé, convient mieux pour les enfants. En cas de diarrhée, on leur en fait prendre une cuillerée à soupe par heure.

– La plante fleurie fraîche broyée s'applique en cataplasmes sur les ulcères et les plaies suppurées.



Solidage

Souci

Souci

(Calendula officinalis)

Le souci officinal est le souci des jardins qui forme des touffes de nombreux rameaux portant de grosses fleurs doubles aux pétales jaunes. Il exhale une odeur aromatique pénétrante quelque peu vireuse mais fait de bien beaux parterres.

EMPLOI. – L'infusion de 30 à 50 g de fleurs fraîches par litre d'eau est connue pour régulariser les règles et en calmer les douleurs. On en prend une tasse avant les repas pendant les huit jours qui précèdent leur date normale.

– La décoction de 2 poignées de fleurs fraîches dans un litre d'eau, bouillie 10 minutes, s'emploie en lotions et compresses sur l'impétigo, l'acné, l'eczéma, les plaies infectées, les furoncles, les abcès, les brûlures, les engelures ulcérées.

– Les feuilles fraîches macérées dans le vinaigre s'applique sur les verrues, les cors et les durillons pour les faire disparaître.

Sureau noir

(Sambucus nigra)

Arbrisseau qui atteint parfois la taille d'un petit arbre, le sureau noir, plus simplement appelé sureau, est fort connu car il pousse un peu partout, dans les bois, sur les rives des cours d'eau, près des routes, dans les haies et à proximité des maisons. Les jeunes rameaux ont une écorce verte et fine portant de nombreuses petites verrues. En vieillissant cette écorce

Sureau noir

Primevère officinale

Rose rouge

Polygala commun

Sauge officinale

Safran

Quintefeuille

s'épaissit, devient grise puis brune et se sillonne de crevasses. Caractéristique est la moelle légère et blanche contenue dans ses branches et qui permet d'identifier le sureau même quand il est dénudé, mais on peut aussi le reconnaître à ses feuilles composées de 5 à 7 folioles pointues, à ses bouquets aplatis de fleurettes blanches et à ses grappes de baies noires et luisantes.
EMPLOI. – L'infusion d'une poignée de fleurs sèches dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes, qui est sudorifique et diurétique, s'emploie dans les cas de rhume, de grippe de rougeole, rubéole, scarlatine (et autres fièvres à éruptions), rhumatismes et cystite. On boit cette infusion à volonté.

– La décoction d'une cuillerée à soupe rase d'écorce ancienne séchée et émiettée dans une tasse d'eau, amenée à ébullition pendant 2 minutes et laissée infuser 10, est laxative. On la prend le soir au coucher.

– Les baies, crues et bien noires, prises à raison d'une cuillerée à soupe, sont purgatives (ne pas forcer la dose).

– L'infusion de 2 poignées de fleurs sèches dans un litre d'eau pendant 10 minutes s'utilise en lotions, en compresses et en bains adoucissants sur les inflammations, les fluxions, l'érysipèle, les engelures, les gerçures des mains et des lèvres, les paupières irritées.

Les parties vertes du sureau (feuilles, jeune écorce et fruits avant maturité) contiennent une substance se transformant en acide prussique et sont donc d'une utilisation dangereuse.

Sureau yèble

Sureau yèble

(Sambucus ebulus)

Le sureau yèble, dit aussi « hièble », ressemble à de jeunes pieds de sureau noir atteignant jusqu'à 2 m de hauteur. On le différencie surtout par ses fleurs dont le cœur est d'un rouge presque violet. On le rencontre dans les haies, les lisières de bois et les bords des fossés.

EMPLOI. – L'infusion de 2 poignées de fleurs sèches dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes est utilisée contre la toux, les rhumes de poitrine et les bronchites. On en boit 3 tasses par jour.

– L'infusion de 2 poignées de fleurs sèches dans un litre d'eau bouillante,

pendant 10 minutes, a les mêmes indications que les lotions et compresses de fleurs de sureau noir.

Les feuilles s'appliquent, vertes, sur les plaies pour hâter leur cicatrisation.

Tamier

(Tamus communis)

On trouve dans les bois et dans les buissons une plante grimpante aux feuilles en forme de cœur à la pointe aiguë qui s'étagent, décalées, le long de la tige. Cette plante est le tamier qui donne, à la floraison, de petites grappes peu visibles de fleurs verdâtres se transformant, à maturité, en fruits rouge vif de la taille de petites merises. La partie utilisée est la racine en forme de gros tubercule noirâtre dont les propriétés ont fait surnommer la plante « herbe aux femmes battues » à une époque où les hommes entendaient affirmer leur mâle supériorité. On la récolte avant la floraison.

EMPLOI. – La racine, râpée et cuite à feu doux pendant quelques heures dans un peu d'eau pour en faire une purée assez ferme, s'applique en cataplasmes sur les ecchymoses pour les résorber.

– Mélangée avec son poids de saindoux, cette pâte constitue un onguent contre les douleurs de la goutte.

Nota : La racine de tamier se conserve dans le sable humide.

Tamier

Tanaisie

(Tanacetum vulgare)

Trente à quatre-vingt dix centimètres de haut, une tige droite et solide se divisant à son sommet en rameaux subdivisés eux-mêmes pour porter tout un bouquet de fleurs qui semblent avoir perdu tous leurs pétales et ne conserver qu'un cœur jaune, des feuilles découpées comme des palmes et dentées, une forte odeur aromatique : c'est le signalement de la tanaisie qui est très répandue sur les berges, les talus et les chemins.

Tanaisie

EMPLOI. – L'infusion pendant 10 minutes d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries séchées par tasse d'eau bouillante s'emploie dans les cas d'insuffisance, de douleur et de difficultés des règles. On en prend une tasse le matin à jeun.

– Le vin préparé en faisant macérer, pendant 8 jours, 50 g de sommités fleuries dans un litre de vin blanc doux est indiqué dans les cas de langueur, de faiblesse générale. Il a également les indications de l'infusion. On en prend un verre à madère après les 2 principaux repas.

– La liqueur obtenue en laissant macérer pendant 10 jours 50 g de sommités fleuries dans un litre d'eau-de-vie, et en ajoutant 500 g de sucre, constitue un bon vermifuge contre les oxyures et les ascaris. On en prend une cuillerée à soupe à jeun et l'on y associe des lavements avec l'infusion citée plus haut.

– Ceux qui n'aiment pas l'alcool peuvent prendre 2 à 3 g de fleurs séchées réduites en poudre, mélangées à une cuillerée de compote ou de confiture.

Nota : La tanaisie, qui n'est pas sans toxicité, peut causer chez certains individus prédisposés, mêmes aux doses indiquées, des vertiges, des crampes et des maux de ventre. Il y a donc lieu de consulter un médecin avant de l'utiliser, surtout si l'utilisateur doit être un enfant.

Thym

(Thymus vulgaris)

Thym

Le thym n'a guère besoin d'être décrit car s'il ne pousse à l'état sauvage que dans la région méridionale, il n'est guère de jardin, en toutes régions, qui n'en contienne au moins une touffe ; et puis l'on trouve cette plante aromatique en boutiques, en magasins, jusque dans les mains étalées des marchands d'herbes condimentaires.

Nota : L'infusion d'une branche par tasse d'eau bouillante, laissée infuser 10 minutes, est indiquée pour l'anémie, le surmenage physique et intellectuel, la fatigue des convalescents, la déficience nerveuse, l'hypotension, l'angoisse, l'anxiété, le « cafard », l'insomnie. Elle convient également contre le manque d'appétit, la paresse digestive, les fermentations intestinales, les gaz digestifs, les infections urinaires, les vers des enfants. Elle est, d'autre part, efficace en cas de rhume de cerveau, grippe, angine, bronchite chronique, coqueluche, asthme humide. On en prend 3 ou 4 tasses par jour, sucrées au miel, en dehors des repas.

– Le vin préparé en laissant macérer 40 g de branches de thym pendant 20 jours dans une bouteille de bordeaux est

indiqué en cas d'anémie, de fatigue, de manque d'appétit et de troubles digestifs. On en prend 2 verres à liqueurs par jour.

– L'infusion de thym indiquée pour des usages internes s'emploie aussi en lotions et compresses sur les affections de la peau, les plaies, les ulcères, en raison de ses propriétés antiseptiques.

– La décoction de 100 g de thym par litre d'eau, amenée doucement à ébullition pendant 5 minutes sert aussi de lotions, ainsi qu'en compresses chaudes sur les douleurs rhumatismales. On l'emploie, d'autre part, en frictions du cuir chevelu et en rinçage après les shampooings pour empêcher la chute des cheveux.

– Les bains de thym qui se préparent en ajoutant à l'eau de la baignoire une décoction de 500 g de thym bouilli dans quelques litres d'eau sont bienfaisants en cas de rhumatismes, arthrite, goutte et fatigue générale.

Le thym est, en résumé, l'une des plantes qui conviennent le mieux pour améliorer l'état des éternels « patraques ».

Tilleul

(Tillia sylvestris, Tillia europoea, Tillia platyphylla)

Parce qu'il est un bel arbre au feuillage dense, le tilleul est souvent choisi pour orner les allées, les avenues et les places de nos villes et y dispenser en été une ombre fraîche et parfumée. Chacun sait le reconnaître à ses feuilles en forme de cœur, nettement nervurées et aux bords en fines dents de scie, et plus encore à ses fleurs délicatement odorantes réunies en légers bouquets rattachés chacun à une sorte de petite aile à la couleur « vert tilleul » caractéristique. Il en existe diverses variétés auxquelles on reconnaît des propriétés médicinales identiques, seul étant exclu le tilleul argenté.

Tilleul

EMPLOI. – L'infusion d'une cuillerée à dessert (5 g) de fleurs par tasse d'eau bouillante, laissée jusqu'à ce que cette tisane rougisse, est d'emploi très populaire contre la nervosité générale et les troubles d'origine nerveuse tels que maux de tête, insomnie, spasmes cardiaques et gastriques, contre les digestions difficiles, le sang trop lourd, la grippe, les refroidissements et leurs conséquences : fièvre, courbatures, etc.. On en prend 2 à 4 tasses par jour dont une avant le coucher en cas d'insomnie.

– Les bains préparés en ajoutant au contenu de la baignoire l'infusion ainsi obtenue en versant 10 litres d'eau bouillante sur 500 g de fleurs de tilleul et en laissant infuser une heure,

calme la nervosité des enfants comme des adultes, prépare au sommeil et apaise les douleurs des contusions.

– La tisane décrite plus haut peut être utilisée (sans être sucrée) comme lotion pour le visage : elle a une action reposante.

Tormentille

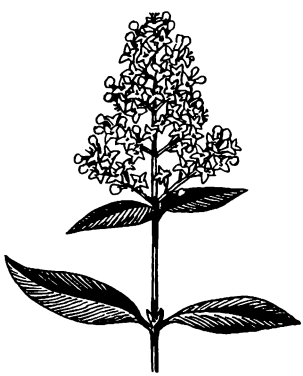
Tormentille

(Potentilla tormentilla)

Alors que la plupart des potentilles ont des fleurs, généralement jaune d'or, à 5 pétales, celles de la tormentille, qui en est une espèce, si elles ont bien cette belle couleur, ne possèdent que 4 pétales et c'est ce qui permet de la différencier facilement. Elle pousse surtout dans les lieux abandonnés, les prairies mal entretenues, naissant d'une racine épaisse et tourmentée, rugueuse et d'un brun rougeâtre d'où partent plusieurs tiges qui, couchées au départ, se redressent et se divisent en rameaux nus portant une fleur à leur extrémité. A chaque fourche de ces rameaux se trouve une collerette de 3 à 5 folioles dentées, ce qui est encore une particularité de la plante.

EMPLOI. – La décoction de 20 à 30 g de racine séchée et concassée par litre d'eau, infusée 10 minutes avant de passer, est très astringente. On l'emploie en cas de diarrhée (diarrhée chronique, en particulier) d'entérite, de dysentérie, de sang dans les urines, de règles abondantes, de pertes blanches. On en boit 2 à 3 tasses par jour.

– La décoction de 50 à 100 g de racine séchée et pulvérisée par litre d'eau, bouillie 10 à 15 minutes puis passée, s'emploie en compresses sur les contusions, les ecchymoses et les brûlures ; en lotion sur les plaies guérissant mal et sur les escarres ; en bains de bouche contre les aphtes et ulcérations des gencives ; en injections contre les métrites et les pertes blanches des jeunes filles lymphatiques.



Troène

Troène

(Ligustrum vulgare)

On connaît bien cet arbuste, qui sert à faire des haies taillées restant très longtemps vertes, ses petites feuilles lancéolées opposées ne bronzant puis tombant qu'en hiver. On le reconnaît même avant de le voir tant ses fleurettes blanches en petites grappes embaument à distance.

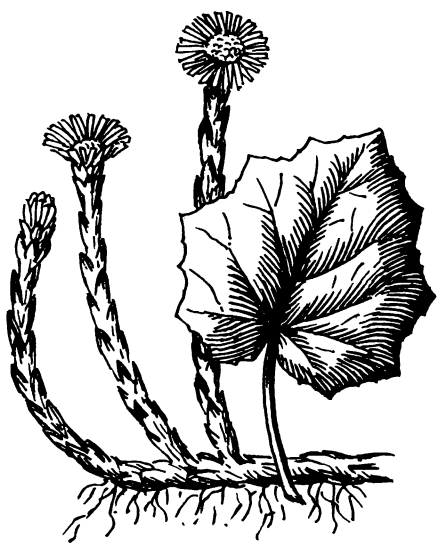
EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, de 20 g de feuilles par litre, est efficace contre les diarrhées. On en boit 2 à 3 tasses par jour.

– La décoction de 50 g de feuilles par litre (associée à la racine de guimauve qui tempère son astringence) s'emploie en gargarismes contre les angines, en bains de bouche contre les aphtes, en compresses sur les escarres et en injections contre les pertes.

Tussilage

(Tussilago farfara)

Le tussilage fut autrefois nommé « pas d'âne » parce que ses feuilles ressemblaient à l'empreinte du pied de cet animal, mais il faut croire qu'il s'agissait alors de spécimens souffreteux car on peut en trouver, même à Paris dans des terrains vagues, dont les feuilles ont plus de 20 cm de largeur et évoqueraient plutôt le pas d'un éléphant. Ces feuilles en forme de cœur, aux bords découpés irrégulièrement mais symétriquement par rapport à la nervure médiane, ont la particularité de n'apparaître qu'après les fleurs. Celles-ci, qui ressemblent aux fleurs de pissenlit, s'épanouissent à l'extrémité de curieuses tiges recouvertes d'écailles charnues légèrement teintées de pourpre. A maturité, les fleurs forment des pompons aplatis, soyeux et très blancs, moins fragiles que ceux du pissenlit.



Tussilage

EMPLOI. – L'infusion pendant 10 minutes d'une cuillerée à dessert de fleurs par tasse convient pour le traitement des maladies respiratoires et de la toux : rhume, grippe, bronchite, asthme. On en prend 3 tasses par jour entre les repas, lorsque rhume ou bronchite sont bien mûrs.

– La décoction de 20 à 30 g de feuilles et racines coupées par litre d'eau, mise à bouillir 2 minutes et laissée infuser 10, est efficace contre le lymphatisme, les adénites, l'engorgement des glandes, les éruptions de boutons. On en prend 3 tasses par jour entre les repas.

– Le sirop obtenu en versant un litre d'eau bouillante sur 250 g de fleurs fraîches, en laissant infuser 9 heures environ, puis après avoir passé avec expression, en ajoutant à cette infusion son poids de sucre pour faire cuire ensuite jusqu'à consistance sirupeuse, convient particulièrement aux convalescents de grippe car il est pectoral et tonique. On en prend 4 cuillerées à soupe par jour, entre les repas.

– Les cataplasmes de feuilles fraîches, coupées menu, ou de feuilles cuites, font résorber les plaies scrofuleuses (écrouelles), et les plaies guérissant mal. Ils font aussi mûrir les abcès.

– Les feuilles séchées, fumées en cigarettes ou dans la pipe, apaisent les crises d'asthme. Leur emploi est facilité si on les traite à la façon du tabac, par exemple en les empilant, vertes, jusqu'à ce qu'elles fermentent et en ne les faisant sécher qu'ensuite.

Valériane

(Valeriana officinalis)

C'est au bord des ruisseaux et dans les prés marécageux que l'on rencontre le plus souvent la valériane officinale, souvent surnommée « herbe au chat » parce que son odeur, diversement appréciée par les humains, est puissamment attractive et excitante pour ces petits félins. La valériane possède un court rhizome (racine) d'où s'élève une tige droite et creuse, dépassant généralement 1 mètre, qui se divise à son extrémité pour porter des groupes de petits bouquets de fleurettes blanches ou roses munies d'aigrettes. Les feuilles sont subdivisées en folioles allongées, dentées et pointues dont le nombre peut varier de 3 à 23.

Valériane

EMPLOI. – Bien qu'elle soit surtout utilisée, en usage interne, sous forme de préparations pharmaceutiques, on peut aussi en faire une macération pendant 10 heures de 15 g de racine fraîche dans une tasse d'eau tiède pour combattre certaines manifestations nerveuses se produisant à la ménopause.

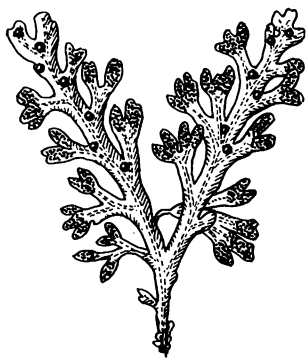
On en prend 2 tasses par jour entre les repas mais cette macération est si nauséabonde que, même aromatisée avec un peu d'alcool de menthe, peu de personnes ont le courage de la boire. Pour celles qui surmontent leur répulsion, la cure de valériane ne doit pas être poursuivie plus d'une semaine sur trois car au-delà elle présenterait divers dangers.

– La racine séchée et réduite en poudre, incorporée à du saindoux, constitue une pommade contre les ulcères.

Varech vésiculeux

(Fucus vesiculosus)

Dans le mélange d'algues rejetées par la mer, et connu sous les dénominations de « varech » et de « goémon », domine une algue brune, appelée varech (ou focus) vésiculeux, bien connue puisque c'est elle qui sert à garnir les étalages des écaillers.



Varech vésiculeux

EMPLOI. – La décoction d'une cuillerée à café d'algue séchée par tasse, bouillie 5 minutes, est utilisée dans les cas d'obésité due à un déséquilibre glandulaire, et de cellulite. On en prend une tasse avant les repas, mais les préparations pharmaceutiques sont plus efficaces.

– Les frictions sur les amas graisseux et les plaques de cellulite avec une poignée de varech frais sont recommandées.

– Les compresses préparées avec la décoction ci-dessus s'appliquent sur les goitres, les adénites et les ganglions enflés.

– On peut, dans les mêmes cas, appliquer des cataplasmes faits d'un mélange de varech et de son. Ces cataplasmes apportent, d'autre part, un soulagement aux crises douloureuses de la goutte.

– Le varech sert encore à préparer des bains amaigrissants. Il est pratique d'utiliser pour cela les sachets que l'on trouve en pharmacie. On met un sachet dans la baignoire vide et l'on fait couler l'eau aussi chaude que possible pendant quelques instants afin que les algues gonflent bien. On prépare ensuite le bain à la température de 35 à 37 degrés. La durée de ces bains doivent être de de 15 à 20 minutes et ils doivent être pris 2 ou 3 fois par semaine. Ils conviennent également aux enfants rachitiques ou souffrant d'insuffisance glandulaire.

Vergerette du Canada

(Erigeron canadensis)

Cette plante qui servait à l'emballage des peaux de castors expédiées en Europe au temps où ce territoire appartenait à la France, a pris pied ainsi dans notre sol et s'y est si bien acclimatée qu'elle y est considérée comme herbe nuisible car, si on la trouve dans les terrains vagues et jusque sur le ballast des voies de chemin de fer, elle prolifère aussi dans les terres cultivées. C'est une plante comportant une tige principale dressée d'environ 1 m de hauteur, garnie d'étroites petites feuilles lancéolées velues et dont le sommet se divise en rameaux porteurs de fleurs ressemblant, en plus petites, à

Vergerette du Canada

celle de la camomille. La vergerette de Canada dégage une odeur peu plaisante.
EMPLOI. – La décoction d'une cuillerée à dessert de plante fleurie dans une tasse d'eau, mise à bouillir 2 minutes et laissée infuser 10, est un puissant diurétique convenant pour le traitement de l'albuminurie, des néphrites, de la cystite, d'une maladie rénale appelée néphrose lipoïdique, des rhumatismes et de la goutte. C'est aussi un astringent utilisable en cas de diarrhée et de pertes. On en boit 3 tasses par jour entre les repas.

Véronique officinale

Véronique officinale

(Veronica officinalis)

Il existe de nombreuses véroniques, généralement de petite taille. Voici le signalement de l'espèce officinale qui doit permettre de la distinguer : c'est une plante velue, aux feuilles ovales dentées à la queue très courte, aux tiges couchées se redressant pour porter un épi de petites fleurs bleu clair veinées de lilas. On la trouve dans les prés secs et les bois peu denses.
EMPLOI. – La décoction d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasses d'eau, bouillie 10 minutes et laissée infuser le même temps, est employée pour combattre la lenteur digestive et les maux de tête causés par une mauvaise digestion. On en prend 2 ou 3 tasses par jour, après les repas.

– La décoction d'une poignée de plante fleurie dans un litre d'eau, mise à bouillir 10 minutes, peut servir au lavage des ulcères, des plaies et des dartres.

Verveine odorante

Verveine odorante

(Verbena triphylla ou *Lippia citriodora)*

Cet arbrisseau, importé du Pérou et du Chili il y a deux siècles, s'est fort bien acclimaté dans le midi où il est cultivé dans les jardins. Son petit tronc porte à la partie supérieure des rameaux le long desquels s'étagent, par groupes de trois, des feuilles étroites et allongées, ressemblant un peu à celles du pêcher, qui dégagent une odeur citronnée lorsqu'on les froisse. Les fleurs, réunies en épis lâches, sont petites, blanches à l'extérieur et bleutées à l'intérieur. C'est la verveine odorante qui est vendue en petits sachets pour infusions sous le simple nom de « verveine ».

EMPLOI. – L'infusion pendant 10 minutes d'une cuillerée à café de feuilles par tasse calme les spasmes d'estomac et facilite la digestion. C'était, dit-on, l'infusion préférée du général de Gaulle. On en prend une tasse après le repas quand le besoin s'en fait sentir. L'utilisation prolongée de cette infusion pourrait causer des aigreurs d'estomac.

– La verveine odorante est également utilisée pour parfumer d'autres tisanes ainsi que le thé.

Verveine officinale

(Verbena officinalis)

Cette verveine-là n'a rien d'exotique. Elle pousse à l'état sauvage et est très commune dans les terrains incultes, le bord des chemins, dans les décombres et dans les haies. C'est une herbe maigre et raide de 30 à 60 cm, aux tiges carrées, aux feuilles allongées irrégulièrement découpées, aux petites fleurs lilas disposées en maigres épis lâches et allongés.

EMPLOI. – L'infusion, pendant 10 minutes, d'une cuillerée à dessert de plante fleurie par tasse combat le manque d'appétit, les digestions difficiles, l'aérophagie et les maux de tête d'origine digestive. On l'emploie aussi contre la bronchite chronique et la toux. On en prend une tasse après les repas.

– Cette infusion peut être utilisée pour le lavage des plaies guérissant mal.

– Les feuilles fraîches écrasées dans du vinaigre s'emploient en cataplasmes pour calmer les migraines, les points de côté et les névralgies faciales.

Verveine officinale

Vigne rouge

(Vitis vinifera tinctoria)

Décrire la vigne serait bien inutile, car c'est sans aucun doute l'une des plantes les plus connues, mais il est nécessaire de préciser que la vigne rouge est une variété dont les feuilles ont cette couleur quand les autres sont vertes. C'est la variété dite « teinturier » qui a des propriétés médicinales particulières. Toutefois, on retrouve en partie les mêmes propriétés chez les feuilles de vigne courantes lorsque l'automne les a rougies.

EMPLOI. – La décoction d'une cuillerée à soupe de feuilles cueillies à l'automne, bouillie 10 minutes et infusée le même temps est très renommée contre les troubles de la ménopause et certains troubles de la puberté (règles douloureuses, hémorragies utérines, couperose, jambes lourdes, varices). Elle est également efficace contre la diarrhée, la dysenterie et la rétention urinaire. On en prend de 2 à 4 tasses par jour.

Vigne rouge

– Cette décoction, ajoutée à l'eau d'un bain de pieds ou de mains a la réputation de favoriser la venue des règles. On y baigne ses extrémités pendant un quart d'heure.

Violette odorante

(Viola odorata)

Tout le monde croit bien connaître la violette, modeste et aguichante à la fois, qui se cache à la vue et se signale par son parfum, mais il en existe non pas une espèce, la violette odorante, mais dix au moins, les autres étant la violette blanche (cependant il y a des fleurs blanches chez la violette odorante), la violette hérissée, la violette de Rivin, la violette des rochers, la violette des bois, la violette des chiens, la violette pâle, la violette des étangs et la violette des marais. Toutes se ressemblent, à de légers détails près, et il est facile de les confondre. Heureusement, elles ont les mêmes propriétés, à des degrés divers. C'est néanmoins la violette odorante qu'il est préférable de rechercher pour l'usage médicinal et ce qui la distingue le mieux de ses sœurs, c'est son parfum nettement plus prononcé.

EMPLOI. – L'infusion ou la décoction d'une cuillerée à dessert de fleurs séchées par tasse, infusées 10 minutes convient en cas de rhume, de grippe, de bronchite, de coqueluche et de toux. On en boit de 2 à 4 tasses par jour, entre les repas.

– Le sirop obtenu en jetant 200 g de fleurs fraîches dans un litre d'eau bouillante, en laissant infuser pendant 8 heures, en passant ensuite avec expression puis en faisant cuire doucement avec un kilo de sucre jusqu'à obtenir l'aspect sirupeux, a les mêmes indications que l'infusion et il est, de plus, tonique et légèrement laxatif. On en prend 4 ou 5 cuillerées à soupe dans la journée.

– La décoction indiquée plus haut peut être utilisée comme lotion pour faire disparaître les boutons et rougeurs du visage.

Violette odorante

« Les méthodes de relaxation sont des procédés thérapeutiques bien définis, visant à obtenir chez l'individu une décontraction musculaire et psychique à l'aide d'exercices appropriés. »

LA RELAXATION

La vie moderne, avec son rythme accéléré et ses « stress » multiples, est génératrice d'angoisse. Dans cette agitation fébrile l'homme a peu à peu perdu la notion de son schéma corporel ; il ne connaît plus son corps, il ne sait plus l'écouter et celui-ci se venge : insomnies, dépressions nerveuses, angoisses etc... sont autant de manifestations de cette révolte. Au cours de ces « maladies », véritables régressions aux différents stades infantiles mal liquidés, notre corps parle au travers de ses viscères. C'est un véritable refuge que l'homme désemparé cherche dans la maladie.

Il n'y a rien de surprenant dans le fait que la plupart de nos contemporains ressentent de plus en plus le besoin de s'adapter à cette vie moderne, ils désirent apprendre à se défendre et à vivre en harmonie avec leur corps.

Le mot *relaxation* a été redécouvert car il est en réalité très ancien.

Cinq siècles avant J.-C. le mot latin « relaxator » se dit d'un médicament qui relâche, on peut également citer la phrase de Cicéron « (*relaxare*) *animum sommo* » ce qui signifie : reposer son esprit par un sommeil réparateur.

Chez les Grecs également on retrouve cette idée de relaxation traduite par les verbes : s'allonger, se détendre.

Nous retiendrons pour notre part la définition du dictionnaire Robert (1964) pour qui la relaxation fait partie des méthodes psychosomatiques, il cite le docteur Durand de Bousingen pour qui « les méthodes de relaxation sont des procédés thérapeutiques bien définis, visant à obtenir chez l'individu une décontraction musculaire et psychique à l'aide d'exercices appropriés ; la décontraction neuro-

musculaire aboutit à un « tonus de repos », base d'une détente physique et psychique. La relaxation est aussi une technique de recherche d'un repos le plus efficace possible, en même temps que d'économie des forces nerveuses mises en jeu par l'activité générale de l'individu ».

L'étude étymologique succincte que nous venons de faire du mot relaxation nous montre qu'il a toujours été utilisé en médecine, mais ce n'est qu'avec le docteur Schultz qu'il prend son sens sur le plan thérapeutique.

La cure de relaxation telle qu'on la conçoit actuellement a fait de réels progrès depuis son apparition en France.

Sigmund Freud, l'un des premiers, fait allonger ses patients afin de les détendre, pour leur permettre de mieux se « libérer ». A partir de 1912 le professeur Schultz élève de Freud, utilisa la détente comme un véritable moyen thérapeutique : l'idée de relaxation était née, elle fit son chemin. Pour être connue du grand public, il lui fallut attendre les années cinquante.

Actuellement la cure de relaxation est pratiquée selon des modalités très diverses, elle va de la cure de rééducation à l'approche psychanalitique, touchant au contenu affectif inconscient du vécu corporel.

Le but de cette cure est de faire prendre conscience au sujet de son schéma corporel. Les méthodes employées à cet effet s'orientent soit dans un sens pédagogique et de rééducation soit dans un sens psychologique... avec plus ou moins d'importance donnée à l'aspect psychanalytique.

LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE RELAXATION

Le training autogène du professeur Schultz

Le training autogène du professeur Schultz est l'une des plus anciennes. Le principe de cette méthode est comme le dit Schultz lui-même « d'induire par des exercices physiques rationnels déterminés, une déconnexion généralisée de la personne en cause ».

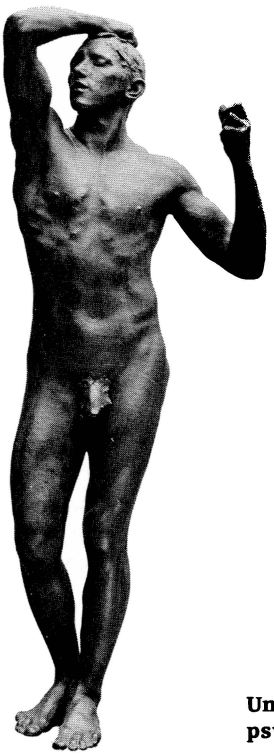
Il s'appuya sur les faits constatés au cours de l'induction à l'hypnose, à savoir les six sensations successives ressenties par le sujet induit, de pesanteur (surtout dans les membres) et de chaleur, sensations

complétées par celles de prise de conscience de sa respiration, de ses pulsations cardiaques, de chaleur interne au niveau de l'abdomen et de fraîcheur du front.

Les séances de relaxation sont hebdomadaires, elles se pratiquent individuellement ou en groupes et sont en général au nombre de six ou sept séances pour le cycle inférieur ; à savoir une nouvelle suggestion à chaque séance introduite l'une après l'autre.

Pendant ces exercices, il se produit un véritable détachement contrôlé du monde environnant et un état de détente physiologique agréable et reposant.

Le cycle supérieur pourra être enseigné à des patients ayant pratiqués pendant au moins deux ans les exercices du cycle inférieur. Il devra être dirigé uniquement par des psychothérapeutes spécialisés rompus aux disciplines psychanalytiques. Il conduit à une véritable libération de la personnalité et à la possibilité d'une pleine réalisation de soi.



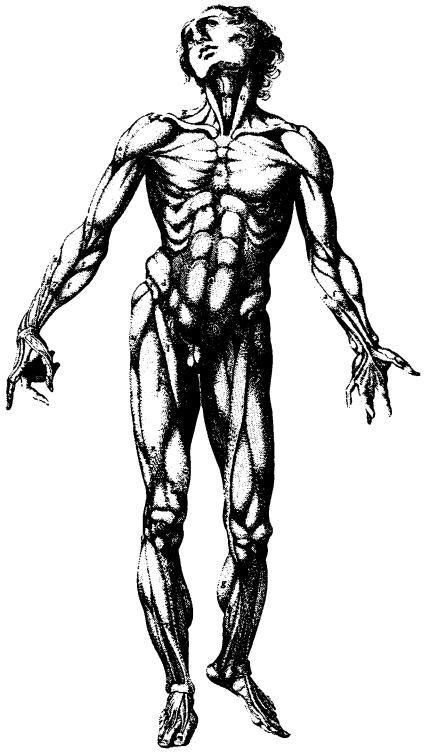
Une décontraction psychique.

La méthode de Jacobson

A la même époque, en 1908, à l'université de Harward, Edmund Jacobson commençait l'étude du tressaillement nerveux ou sursaut involontaire, précédemment étudié par un auteur français, Fouillé.

La méthode de Jacobson n'utilise pas, contrairement à celle de Schultz, la concentration passive. Il apprend seulement à ses patients à maîtriser les différents muscles du corps, sans aucune suggestion ; la sphère psychologique n'étant pas abordée.

Cette méthode se pratique à raison d'une séance d'environ une heure chaque jour, parfois deux. Le médecin participe à ces séances deux ou trois fois par semaine, les autres étant effectuées sans contrôle. Cette rééducation peut durer quelques mois, voire quelques années.



Une décontraction musculaire

La rééducation analytique de R. Jarreau et R. Klotz

La rééducation analytique de R. Jarreau et R. Klotz utilise en partie les méthodes de Schultz et de Jacobson. Elle s'appuie sur le principe de solidarité entre tonus musculaire et tension psycho-affective.

La rééducation psychotonique

La rééducation psychotonique est inspirée des travaux de Madame Alexander, rééducatrice danoise exerçant à Copenhague. Il s'agit d'un système d'éducation corporelle dont le but est d'apprendre au sujet à agir sur sa posture et son mouvement de façon à maîtriser peu à peu son tonus musculaire. Cette méthode, essentiellement applicable à des fins prophylactiques, découle des mouvements d'éducation rythmique d'une part et des thérapeutiques gymniques d'autre part. Elle associe le rythme et la musique c'est-à-dire la matière (corps) et la pensée.

La relaxation dynamique de Caycedo.

Neurologue et psychiatre le docteur Caycedo commença l'élaboration de sa méthode aux Indes en 1965. Son grand mérite est d'avoir associé les techniques orientales et occidentales. Il a su adapter à l'Occident les exercices pratiqués lors du yoga, du boudhisme et du zen.

La méthode comprend trois temps ou degrés, chacun d'eux demandant environ un mois d'entraînement en groupe. Entre chaque degré s'interpose une période libre d'une durée variable, au cours de laquelle le sujet fait un choix parmi les exercices, pour ne garder que ceux qui lui conviennent le mieux, les exécute une fois par jour, élaborant peu à peu sous le contrôle du praticien sa propre méthode.

Associant la relaxation aux travaux de l'école behavioriste anglaise, Bergougnan et Rognant ont élaboré une méthode de déconditionnement progressif visant à substituer à l'angoisse, la détente.

Les méthodes de relaxation pour enfants

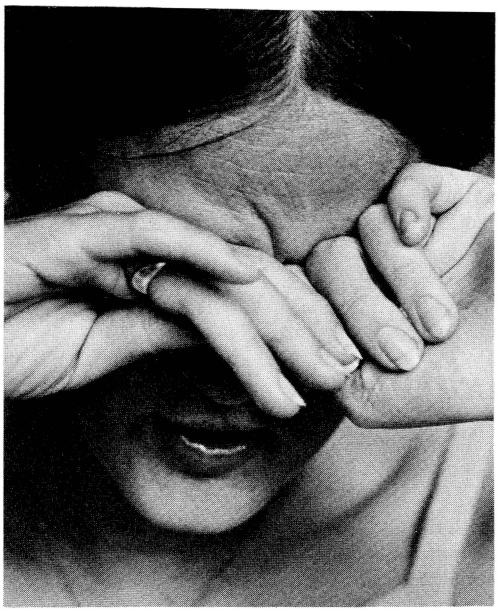
Les méthodes de relaxation pratiquées habituellement chez l'adulte ne peuvent être utilisées chez l'enfant sans être remaniées.

Winterberg a mis au point une méthode appropriée dans laquelle sont utilisés, dans un premier temps, des mouvements passifs visant à obtenir un état de décontraction et plaçant l'enfant dans un climat psychologique favorable tendant à le rassurer.

Dans un deuxième temps il s'agit de lui apprendre à se mouvoir en associant ses attitudes et ses gestes aux états de relaxation ressentis dans le premier temps, créant ainsi un véritable réflexe conditionné.

Les exercices se pratiquent dans une salle silencieuse, légèrement éclairée, afin d'éviter l'angoisse éventuelle dûe à l'obscurité. Les séances ont lieu une ou deux fois par semaine et durent de 15 à 20 minutes. A chaque séance on introduit un exercice nouveau de façon à soutenir l'intérêt de l'enfant. Cette relaxation est pratiquée surtout individuellement mais peut aussi se faire en groupe si le praticien le juge nécessaire, dans l'intérêt de l'enfant.

Nous n'avons pas la prétention dans le présent chapître d'avoir cité toutes les méthodes de relaxation pratiquées actuellement dans le monde. Loin s'en faut. Nous avons essayé de dégager celles qui, à notre connaissance, étaient les plus utilisées et à partir desquelles beaucoup d'autres ont été élaborées. L'éventail des méthodes en relaxation est suffisamment large pour permettre un choix allant de la simple rééducation à la psychothérapie ayant toujours le corps comme support.



Avant de donner les indications thérapeutiques de la relaxation, il faut insister sur le fait que toutes ces techniques doivent être pratiquées sous le contrôle permanent d'un médecin ayant une grande expérience de la relation médecin-malade, capable de recevoir le « transfert » éventuel du patient et d'en analyser le comportement au cours du traitement. **La relaxation n'est pas une variante de la kinésithérapie comme beaucoup le pensent mais une véritable mise en condition psychothérapique s'adressant à des patients ayant des difficultés à verbaliser leurs problèmes. Les déplaçant au niveau de leur corps ils les somatisent.**

Cette « somatisation » peut s'effectuer à différents niveaux, tant sur le plan de la gravité du mal que sur le plan de sa chronicité. L'importance de cette atteinte sera fonction de l'hérédité, de l'éducation, des traumatismes de l'enfance, de la force du moi de l'individu, de ses possibilités de fixation somatique sur un organe ou un système déterminé.

LES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES DE LA RELAXATION

Les affections psychosomatiques vont donc constituer un terrain de prédilection pour la relaxation. Son efficacité sera d'autant plus grande que celle-ci sera entreprise plus précocement, avant que des lésions organiques graves aient pu s'installer.

L'homme perd peu à peu la notion de son schéma corporel. Il ne sait plus l'écouter et celui-ci se venge.

De nombreux domaines de la pathologie seront ainsi concernés par les traitements relaxants. Nous allons, dans un but de clarté, procéder à leur énumération tout en regrettant la caractère par trop schématique d'un tel inventaire. Il ne nous sera pas possible, en effet, dans un exposé qui se veut bref et concis, d'apporter les nuances de pensée qui seraient indispensables dans l'étude exhaustive d'un sujet aussi vaste.

Les affections cardio-vasculaires

La relaxation est tout d'abord remarquablement efficace dans les troubles que l'on classe, depuis Pavlov, dans la catégorie des névroses cardiaques : palpitations, tachycardies, fausse angine de poitrine.

D'une manière générale elle agira valablement sur la composante anxieuse ou neurotonique des hypertensions artérielles, de l'athérosclérose, des spasmes coronariens. Elle jouera là un rôle préventif primordial en évitant au sanguin, à l'obèse, à l'hyperactif, l'apparition d'un infarctus du myocarde. Si un tel accident se déclenche, la relaxation interviendra lors de la convalescence afin de permettre au sujet une réinsertion sociale plus rapide et plus confortable.

Les affections digestives

Le tube digestif est, avec une très grande fréquence, le siège de troubles fonctionnels variés (pyrosis, spasmes des voies biliaires, ballonnements, troubles du transit) qui ne reposent sur aucun support organique. La relaxation agit à ce niveau rapidement et de façon durable. Deux grands problèmes en fait sont à étudier :

- L'ulcère gastro-duodénal
- La colite chronique.

Sans entrer dans l'étude détaillée de la structure psychologique des ulcéreux, on peut dire qu'il s'agit presque toujours d'hyperactifs surmenés et anxieux. La relaxation s'avère être un excellent complément du traîtement médical en consolidant et en renforçant l'action de ce dernier. Elle pourra ainsi éviter, dans bien des cas, l'intervention chirurgicale toujours mutilante. Le problème de la colite chronique est difficile. Il s'agit d'une affection traînante réagissant mal aux thérapeutiques et évoluant sur un terrain anxieux et dépressif. La relaxation donne de très bons résultats à condition d'être pratiquée longtemps avec persévérance.

Les maladies dermatologiques

La peau n'est pas seulement une enveloppe inerte qui entoure le corps. C'est un organe sensible, véritable liaison entre l'individu et le

monde extérieur, qui va réagir aux stress, aux émotions. C'est dans cette optique que la relaxation sera bénéfique tant sur les prurits de cause inconnue que sur des affections bien précises comme l'eczéma ou le psoriasis.

Les affections respiratoires

La relaxation est actuellement à l'étude tant sur le plan expérimental que clinique dans un trouble fréquent et grave : la maladie asthmatique. Les plus grands espoirs sont permis, toutefois il est encore trop tôt pour établir des statistiques et tirer des conclusions valables.

Les maladies génito-urinaires

Deux affections sont traitées classiquement par la relaxation. Les « cystites » douloureuses à urines claires c'est-à-dire ne contenant aucun germe pathogène, et l'impuissance. Nous avons regroupé, au même chapître, ces deux troubles, l'un urinaire, l'autre génital, car les problèmes psychologiques sous-jacents et la démarche thérapeutique sont similaires dans l'un et l'autre cas.

La relaxation chez l'enfant

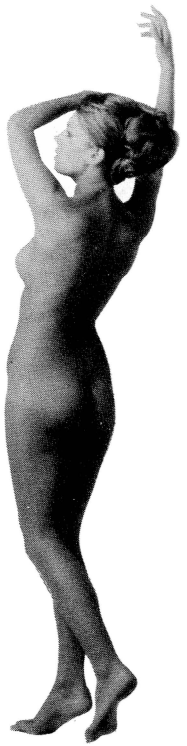
L'enfant accepte et réagit habituellement très bien au traitement par relaxation. Il faut distinguer chez lui :

- Les affections communes avec l'adulte
- Les affections propres à l'enfant.

Le premier groupe comprend des affections telles que l'asthme, l'eczéma etc... Le mode de traitement ne diffère pas de celui appliqué à l'adulte, il sera seulement adapté à l'enfant.

Dans le second groupe, il faut citer : l'irritabilité et l'instabilité psychomotrice, les tics, le bégaiement, l'anorexie mentale de l'adolescent, enfin l'énurésie. Les modalités de traitement sont spécifiques à chaque cas particuliers. Dans tous les cas, la relaxation obtiendra des améliorations souvent spéctaculaires en utilisant un déconditionnement doux et progressif.

L'homme doit apprendre à s'arrêter pour découvrir son corps, à le contrôler afin d'en faire un véritable ami sur lequel il pourra compter pour affronter la vie et ses difficultés.



La décontraction neuro-musculaire aboutit à un « tonus de repos », base d'une détente physique et psychique.

Relaxation et prophylaxie

Nous l'avons souligné tout au long de cette classification. La relaxation est d'abord et avant tout un traitement préventif. Afin de compléter et de clore ce chapitre thérapeutique, il nous faut citer brièvement deux indications particulières.

LA PRÉPARATION SPORTIVE

Chacun se souvient des exploits réalisés par l'équipe suisse de ski aux jeux olympiques de 'Sapporo. Nous avons appris depuis, que les skieurs avaient été préparés à cette compétition internationale par des méthodes de relaxation mises au point pour eux par le docteur Abrezol de Lausanne.

La relaxation, en règle générale, permet d'obtenir une bonne décontraction musculaire et mentale ainsi qu'une meilleure concentration du sujet avant l'effort qu'il doit fournir.

LA PRÉPARATION A L'ACCOUCHEMENT

Toutes les méthodes de préparation psychoprophylactique à l'accouchement utilisent la relaxation. Le rôle primordial de cette dernière est la suppression de l'angoisse facteur essentiel dans la génèse de la douleur. Elle permet, en outre, de réduire la durée du travail, de limiter la perte sanguine et de faire disparaître presque totalement la fatigue physique et psychique qui suit habituellement l'accouchement. C'est dire que les suites de couches seront simples, le lever pourra être très précoce et les risques minimisés.

Comme nous venons de le voir, par l'énumération succincte des indications thérapeutiques, la relaxation est une méthode thérapeutique complémentaire des autres méthodes ; mais elle est infiniment

plus que cela ; c'est une véritable prophylaxie, au travers de laquelle l'homme est reconsidéré comme une entité physique et psychique ; c'est une véritable auto-éducation du corps et des moyens de s'en servir. En passant par le corps (fantasmique et réel à la fois, où l'imaginaire est sans cesse sous-jacent) elle redonne à l'homme toute sa dimension.

Ce corps méprisé et trop oublié par des siècles de civilisation judéo-chrétienne est de nouveau écouté. La relaxation apprend à vivre son corps dans la réalité « actuelle » en acceptant de se souvenir du moment où il l'a ressenti pour la première fois, lors de sa découverte au cours des premières années de sa vie.

La relaxation apporte beaucoup plus qu'une réconciliation de l'homme avec son corps, elle lui propose un véritable « Art de vivre ».

La thalassothérapie est une méthode hydrothérapique qui utilise avec profit les propriétés de l'eau de mer et le climat marin.

LA THALASSOTHÉRAPIE

Les curistes traités dans les Instituts français de thalassothérapie seront dix fois plus nombreux en 1974 qu'ils ne l'étaient en 1968 ! A quels facteurs peut-on attribuer ce regain d'intérêt ? Les réponses allégant la mode ou le snobisme ne sont pas honnêtes. La réalité est plus profonde et pour l'appréhender nous devons replacer cette médecine dans son contexte historique.

DE L'ANTIQUITÉ A NOS JOURS

Les origines de la thalassothérapie se perdent dans la nuit des temps. Le plus ancien traité de médecine du monde occidental rédigé par Hippocrate fait allusion aux vertus de l'eau de mer chauffée. Son auteur parle déjà de son action cicatrisante et antibiotique. Cette théorie sera développée un peu plus tard par Galien. Platon, guéri par des bains d'eau de mer préconisés par des médecins égyptiens, écrit cette phrase célèbre passée à la postérité : « La mer qui lave tous les maux de l'homme ». Ainsi dans la Grèce antique, la thalassothérapie reçoit ses lettres de noblesse. Les bains de mer constituent une thérapeutique majeure. Ils sont appliqués systématiquement au cours ou au décours d'une affection afin de réaliser une véritable catharsis physique et psychique, une purification du corps et de l'esprit.

Cet enthousiasme, cependant, ne dure pas. Les traitements marins sont vite oubliés. Ils le resteront jusqu'au XVIII[e] siècle. A cette époque un médecin anglais nommé Richard Russel éveille la curiosité du monde médical en publiant un ouvrage intitulé *De l'usage de l'eau de mer sur les maladies des glandes.* Il attire l'attention de ses contemporains sur l'intérêt thérapeutique non seulement des bains de mer mais surtout de son ingestion par voie buccale.

En France il faudra encore attendre cent ans pour voir s'ouvrir à Sète en 1847 le premier hôpital marin suivi quelque temps plus tard de celui de Berck. On y traitait essentiellement les enfants scrofuleux, anémiques et rachitiques.

Il ne s'agit là que d'expériences limitées et timides. Elles sont de surcroît empiriques ne reposant que sur l'expérience humaine et le bon sens populaire.

Les bains de mer ont commencé à avoir quelque vogue à la fin du XIX[e]. On fréquentait les plages du nord-ouest de la France pendant les vacances et on s'accordait déjà à reconnaître des propriétés bénéfiques au climat marin.

La thalassothérapie ne trouvera, en fait, sa place en tant que discipline médicale qu'à la fin du 19[e] siècle grâce à un homme intelligent, d'une très grande culture littéraire et scientifique : René Quinton. Son ouvrage **L'eau de mer, milieu organique** présenté à l'académie de médecine en octobre 1906, déclenche un tollé de protestations. Quel était donc le contenu de ce livre « révolutionnaire et scandaleux » ? Trois idées maîtresses s'articulant l'une l'autre pour constituer un tout cohérent, se dégagent de son œuvre.

– Le premier principe réaffirme l'origine marine de toute cellule animale et humaine. L'homme ne descend plus du singe mais... du poisson ! Un coelacanthe qui, il y a plusieurs millions d'années aurait échoué sur un rivage et, contre toute attente, aurait survécu.

– Le deuxième principe de Quinton s'appuie sur les expériences de Claude Bernard. Il reprend les travaux concernant le milieu intérieur, cette masse liquidienne qui baigne nos cellules et qui constitue 70 % du poids du corps humain. S'appuyant sur l'idée de son premier principe,

Quinton en déduit que ce milieu intérieur n'est autre que de l'eau de mer. Cette hypothèse audacieuse se confirmera expérimentalement plus tard.

– La dernière loi de Quinton est celle qui déclenche le plus de protestations car elle dérange l'esprit évolutionniste Darwinien de l'époque. Il écrit à ce sujet « En face des variations que peuvent subir au cours des âges ses différents habitants, la vie animale, apparue à l'état de cellules dans des conditions déterminées, tend à maintenir à travers la série zoologique, ces conditions d'origine ». Sans s'opposer totalement aux concepts évolutionnistes, Quinton refuse d'admettre l'idée que la matière vivante se laisse passivement modeler par les influences cosmiques telle une substance inerte.

Quinton prouvera ultérieurement la justesse de ses vues en sauvant notamment les enfants atteints de toxicose en leur injectant de l'eau de mer. Malgré ces succès cliniques éclatants, Quinton reste très critiqué et ses adeptes sont peu nombreux. L'un d'eux, pourtant le docteur Louis Bagot, ouvre à Roscoff un établissement de thalassothérapie au début de notre siècle. C'est le premier établissement en Europe à proposer une thérapie rationnelle à base d'eau de mer chaude. D'autres suivront d'abord en Allemagne et dans les pays scandinaves, plus tard en France. La voie de la thalassothérapie est ouverte mais les progrès seront très lents. Il faudra en effet attendre les années 60-65 pour que les bienfaits des cures marines soient véritablement reconnus et admis.

Cette « découverte » récente et cet engouement ne sont pas le fruit du hasard. L'eau de mer a des qualités physico-chimiques qui constituent le milieu idéal pour rééquilibrer un organisme déficient ou malade. Mais ce n'est pas la seule raison. Il faut tenir compte généralement des phénomènes socio-culturels. La thalassothérapie, médecine naturelle et inoffensive, s'inscrit parfaitement dans le cadre du grand mouvement actuel des médecines anthropologiques qui redécouvrent l'homme en tant qu'unité biologique et qui l'aident à mieux vivre par rapport au monde. Un établissement de thalassothérapie est un hâvre de paix, un refuge pour le citadin surmené, intoxiqué par la pollution de l'air, le bruit, soumis à une tension nerveuse permanente, usant et abusant de médicaments souvent toxiques. La rééquilibration de l'organisme tant sur le plan physique que psychique pourra s'effectuer harmonieusement grâce aux trois volets indissociables les uns des autres du traitement marin :

- **La climatothérapie** et **l'héliothérapie**
- **L'environnement du centre**
- **Les soins proprement dits.**

Le climat marin

L'existence de cette gigantesque masse d'eau salée qui se réchauffe et se refroidit plus lentement que la terre, confère aux stations du littoral des propriétés climatiques tout à fait particulières. Les grands écarts de température n'existent pas. L'influence océanique adoucit les hivers et rafraîchit les étés de sorte que la température reste relativement stable tout au long de l'année. Les vents ont une très grande importance. Ils sont presque constants. Le plus souvent d'origine maritime, ils sont tièdes et humides.

L'alternance de plages et de zones rocheuses donne aux vents une grande diversité de courants d'air qui contribue à expliquer les propriétés thérapeutiques de ce climat.
Leur intensité n'est pas constante ce qui entraîne des variations rapides et fréquentes des conditions atmosphériques. Celles-ci ont un heureux effet dynamisant et tonifiant. Ainsi renouvelé en permanence, l'air y est pur et riche en ozone. Son degré hygrométrique est élevé car il est chargé d'aérions, minuscules particules d'eau de mer en suspension, riches en iode et en sels minéraux qui décongestionnent les voies respiratoires en réalisant une véritable aérosolthérapie naturelle.

Les variations rapides et fréquentes des conditions atmosphériques ont un heureux effet dynamisant et tonifiant.

L'héliothérapie

L'héliothérapie, action des rayons solaires sur l'organisme, est un élément fondamental. L'insolation des côtes atlantiques et de la Manche est habituellement modérée. Elle est renforcée par un effet de diffusion à travers les nuages et la brume marine et par la réflexion importante sur le sable et la mer.

Sans entrer dans une étude détaillée des micro-climats propres à chaque station, nous pouvons schématiquement distinguer les stations hyperstimulantes de la mer du Nord, stimulantes sur les

côtes atlantiques, émoliantes en Méditerranée, à la fois toniques et sédatives sur les côtes de la Manche. Le climat marin, au total, a un effet dynamisant sur l'organisme. Il active le fonctionnement des glandes endocrines, favorise la synthèse des globules rouges et régularise les rythmes cardiaque et respiratoire.

L'environnement

L'environnement, dans un centre de cure doit être une préoccupation essentielle. L'accueil doit être chaleureux, l'ambiance détendue, le personnel souriant et aimable, les locaux propres, clairs, bien aérés et agréablement décorés. Cet ensemble permet d'offrir au curiste un climat de détente qui favorisera et augmentera l'efficacité du traitement. Un tel climat sera salutaire tant pour le malade qui trouvera le réconfort moral que nécessite son état, que le curiste fatigué et surmené qui oubliera ainsi ses soucis quotidiens. C'est une véritable psychothérapie de groupe qui sera ainsi créée à tous les niveaux du traitement agrémentant et harmonisant les différents soins proposés au sein de l'établissement.

Les soins

Ils sont nombreux et variés. **La distinction d'emblée doit être faite entre la cure interne et les soins externes.**

– **L'ingestion d'eau de mer** est très rarement prescrite en France. Le traitement consiste à boire deux ou trois fois par jour la valeur de deux cuillerées à soupe d'eau de mer pure ou diluée d'eau douce. Cette méthode permet à l'organisme de puiser directement les éléments qui lui font défaut : iode-magnésium-potassium.

– **Les soins externes** ont une autre importance. Ils se répartissent en deux départements : hydrothérapie et physiothérapie.

– **La piscine** constitue une composante indispensable de tout centre de thalassothérapie. Elle contient de l'eau de mer fraîchement puisée, filtrée, purifiée et chauffée à 35°. Cette température optimum permet d'obtenir les meilleurs résultats thérapeutiques. C'est en piscine que s'effectuent la rééducation et la réadaptation fonc-

tionnelle. Ce traitement s'adresse aux rhumatisants dont l'amplitude des mouvements est limitée par les lésions articulaires et l'atrophie musculaire, ainsi qu'aux accidentés victimes de fractures.

Dans tous les cas, le soulagement et l'amélioration fonctionnelle sont rapides et très souvent spectaculaires. En effet, la température de l'eau permet une bonne vascularisation du tissu sous-cutané et des masses musculaires. Celles-ci s'assouplissent et les contractures cèdent. La « portance » de l'eau de mer supprime presque totalement les effets de la pesanteur ce qui facilite les mouvements. Lors de ceux-ci la circulation veineuse s'améliore grâce à la pression hydrostatique et les œdèmes se résorbent. Les séances de rééducation sous-marine, individuelles ou collectives offrent ainsi aux malades des possibilités de récupération rapide dans un climat de détente et de confort maxima.

– **Les bains** pratiqués en baignoire sont eux aussi habituellement chauds. Leur température peut varier entre 36° et 40°. Ils ont une action essentiellement relaxante et s'adressent avec prédilection aux surmenés, aux neurotoniques. Ils entraînent une importante vasodilatation cutanée et sous-cutanée, dilatent les pores facilitant ainsi les échanges transcutanés par osmose entre le milieu marin par définition, parfaitement stable et le « milieu intérieur » déséquilibré

Bain-mousse relaxant.

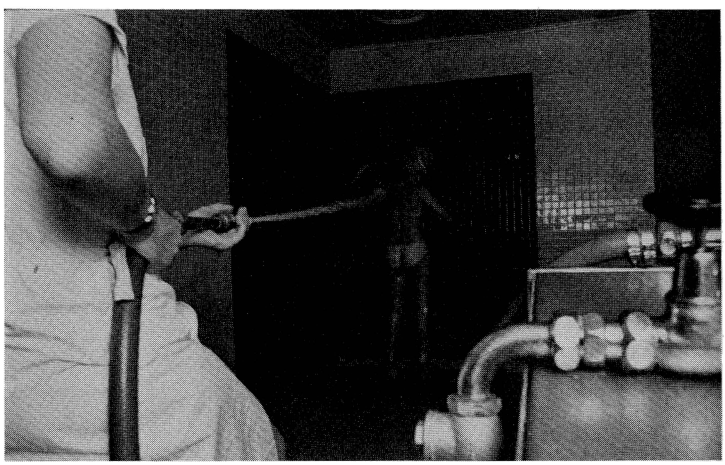
sur le plan physico-chimique par la maladie. Cet échange ionique à travers la peau, dont on a récemment fait la preuve grâce aux études d'ions radioactifs, est renforcé par l'adjonction d'algues fraîches ou séchées. Celles-ci sont extrêmement riches en iode, fer, cobalt, le plus souvent sous forme ionisée ce qui accroît leur pouvoir diffusant.

– **Les douches** complètent et équilibrent l'action des bains. Elles peuvent être froides et alors tonifiantes, ou chaudes, sédatives. Les douches écossaises ou alternantes sont excitantes.

Le jet direct est plus excitant que le jet brisé. Dans tous les cas le curiste ressent une sensation de bien-être et d'euphorie.

La douche présente encore d'autres modalités. Elle peut être locale au niveau d'une articulation ou bien limitée à la colonne vertébrale ou encore vaginale. La douche baveuse abdominale s'adresse aux malades atteints de troubles hépatiques et intestinaux. Elle a d'heureux effets décongestionnants et sédatifs sur l'appareil digestif.

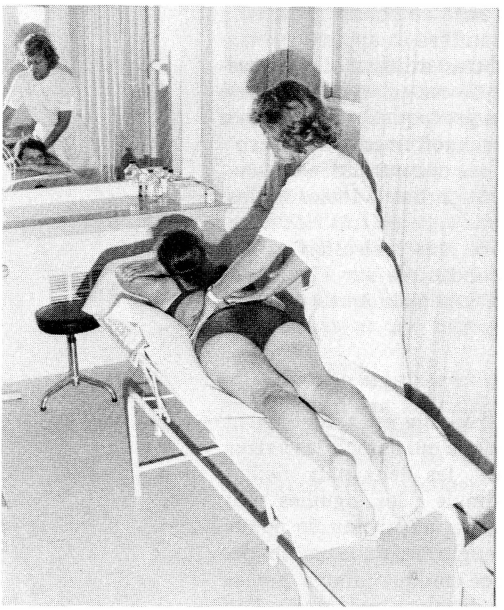
Douche au jet-direct.



– **Les boues marines** sont préparées à base de poudre d'algues. Diluées dans de l'eau de mer elles sont chauffées et appliquées sur les articulatins douloureuses. Certains centres utilisent des gelées d'algues fraîches. L'action et les indications de ces gelées sont superposables à celles des boues. Ces applications provoquent d'abord une élévation de la température cutanée. Ce réchauffement gagne progressivement les tissus profonds entraînant une décontraction musculaire, une sédation des douleurs, une résorbtion des œdèmes et des épanchements. Ces algues, enfin, nous l'avons vu, sont très riches en électrolytes marins. Il se produit, là encore, une ionisation transcutanée extrêmement bénéfique puisque concentrée sur l'articulation atteinte. Afin de renforcer cette action, une technique originale a été récemment mise au point. Il s'agit de :

– **La thalassopuncture.** Le Centre de Trouville est actuellement le seul en France à proposer cette thérapeutique qui associe les vertus de la thalassothérapie et de l'acupuncture, les deux plus vieilles médecines du monde. La technique est simple : les aiguilles sont d'abord apposées localement sur l'articulation au niveau de points bien précis, puis, dans un deuxième temps, englobées dans une épaisse couche de boue marine chaude. L'expérience clinique prouve que les résultats sont beaucoup plus rapides et plus durables que lorsque l'on utilise l'une ou l'autre méthode séparément ce qui laisse supposer qu'il existe un phénomène de potentialisation réciproque. La boue chauffe l'aiguille pendant toute la durée de la pose de celle-ci augmentant ainsi son effet antalgique. L'aiguille d'autre part renforce l'effet ionisant des composés marins. Depuis quelques mois la méthode s'est perfectionnée grâce à l'utilisation d'un électropuncteur. Il s'agit d'un appareil générateur de courant faradique muni de fines électrodes que l'on branche sur les aiguilles. Un micro courant de quelques milliampères pénètre ainsi à travers la peau et accroît l'effet antalgique et antiinflammatoire de cette thérapeutique. Celle-ci a reçu le nom **d'électrothalassopuncture** et des recherches sont en cours à Trouville afin de démontrer expérimentalement son mécanisme d'action.

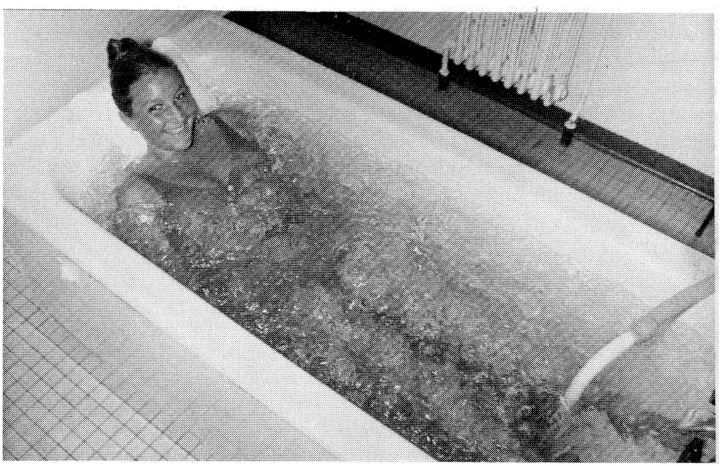
Le département de physiothérapie complète les équipements médicaux du bloc thermal. Ils comprennent les massages qui peuvent être soit généraux de détente soit localisés (dans certaines affections rhumatismales précises). Dans tous les cas ils relaxent, améliorent la circulation, décontractent les muscles. Ils sont pratiqués soit à sec,



Ci-dessus : massage à sec.

le plus souvent sous infrarouges, soit sous l'eau. Ces derniers sont effectués dans de vastes baignoires munies d'un dispositif spécial permettant d'effectuer des douches sous-marines dont on peut régler à volonté la pression et la température. Ils permettent de réaliser un massage énergique, en profondeur, des masses musculaires et de mobiliser la graisse et l'eau prisonnière de la gangue cellulitique. Les massages sont en règle générale, associés à des exercices de gymnastique médicale sous contrôle d'un personnel qualifié. Éventuellement, selon les directives du médecin de l'établissement, le traitement se complètera de rééducation fonctionnelle, mécanothérapie, exercices de musculation à la poulie, bicyclette simple ou double, tractions, élongations vertébrales, gymnastique respiratoire, etc.

L'énumération des services mis à la disposition du curiste dans un centre de thalassothérapie ne peut être close sans citer ce que l'on pourrait appeler **les soins annexes.**



Douche sous-marine.

Les soins annexes

Les bains de sudation se réalisent soit en caissons à infra-rouges (Rouathermie) soit en chambre de chaleur sèche (sauna finlandaise). De nombreux curistes restent fidèles à la première méthode (ancêtre de la seconde). Le cou et la tête restant à l'extérieur de la caisse, ils n'ont pas cette impression de claustrophobie qu'ils ressentent parfois lors d'une séance de sauna.

Le solarium, constitué de lampes à lumière ultra-violette, a toujours beaucoup d'attrait. Outre les impératifs d'ordre esthétique, il garde une valeur médicale incontestable grâce à ses pouvoirs bactéricide et cicatrisant au niveau cutané, et à l'accroissement de la synthèse de la vitamine D qu'il déclenche. Il a enfin un effet euphorisant non négligeable.

L'aérosolthérapie marine permet de décongestionner les voies aériennes supérieures, la trachée et les bronches. Elle fluidifie les sécrétions, facilite leur élimination et permet une meilleure oxygénation.

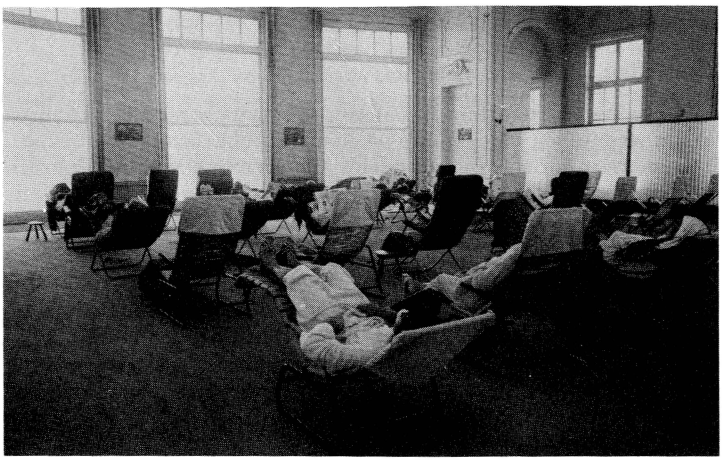
Les séances de relaxation dirigée constituent un complément indispensable des cures de détente. Sans entrer dans le détail de leurs modalités d'application qui peuvent être variables (Training autogène de Schultz, Relaxation dynamique etc.) (1) il faut savoir qu'elles sont soit individuelles soit effectuées en groupe, qu'elles nécessitent un moniteur compétent, rompu aux méthodes d'approches psychosomatiques et travaillant en liaison permanente avec le médecin du centre.

Les équipements d'électrothérapie comprennent essentiellement un appareillage d'ionisation. On utilise pour cela des générateurs de courant faradique en basse et moyenne fréquence qui ont une double action antalgique et excitomotrice. Les indications de cette méthode sont au nombre de trois :

1. Les algies rhumatismales et la rééducation musculaire passive.
2. Les troubles de la circulation de retour des membres inférieurs (jambes lourdes, varices, œdèmes d'origine veineuse, etc.).
3. La cellulite.

Ce traitement d'appoint est important puisqu'il permet d'élargir les indications classiques de la thalassothérapie.

(1) Cf. le chapitre « Relaxation ».



Salle de relaxation dans un établissement de thalassothérapie. Les séances de relaxation dirigées constituent un complément indispensable des cures de détente.

Devant la variété et la multiplicité des soins, le lecteur est censé supposer qu'une cure marine doit prendre beaucoup de temps et être épuisante. En fait il n'en est rien. Chaque curiste reçoit, après la consultation médicale initiale, un traitement personnel qui tient compte de son âge, de ses possibilités physiques et de l'affection qu'il présente. Les différents soins qui lui sont attribués sont répartis harmonieusement dans la journée et ne l'occupe guère plus de deux heures par jour lui laissant beaucoup de temps libre pour se consacrer à la marche, à ses loisirs préférés, au repos, à la détente. Le critère essentiel, en fait, qui va permettre de déterminer le mode de traitement est le diagnostic posé lors de l'examen initial de mise en cure. Ceci nous conduit à envisager les affections relevant d'une cure marine.

LES INDICATIONS

Très longtemps limitée au domaine de la rhumatologie, la thalassothérapie, au fur et à mesure que ses possibilités sont mieux connues, étend son action à de nombreux chapitres de la pathologie. Deux grandes rubriques doivent être mises en exergue :

- Rhumatologie et traumatologie d'une part.
- Maladies fonctionnelles d'autre part.

Les affections rhumatismales constituent l'indication de choix. Les cures marines s'adressent avant tout aux rhumatismes dégénératifs (arthrose) quelle que soit leur localisation : hanches, genoux, colonne vertébrale, etc. Elles améliorent et stabilisent également la spondylarthrite ankylosante, la polyarthrite rhumatoïde et d'une manière générale tous les rhumatismes chroniques. Une réserve cependant : la cure ne doit pas être effectuée lors des poussées aiguës.

Les affections périarticulaires (périarthrite, capsulite, tendinite) ainsi que les complications névritiques (sciatique, névralgie cervico-brachiale) et musculaires (lombalgie aiguë ou chronique) des affections rhumatismales seront traitées efficacement par l'eau de mer.

Dans tous les cas le traitement s'adressera essentiellement à la kinébalnéothérapie (rééducation en piscine), aux applications de boues, à la thalassopuncture.

Pratiquement toutes les **séquelles de traumatismes** ostéoarticulaires peuvent bénéficier des cures marines. La rééducation en piscine permet une récupération rapide des fonctions articulaire et musculaire, que ce soit après immobilisation plâtrée simple ou après ostéosynthèse. Il faut rapprocher de ces cas les rééducations après intervention pour coxarthrose. Le travail en piscine peut être entrepris dès le 8e jour, dès que la cicatrice opératoire est fermée.

Les maladies fonctionnelles constituent des tableaux cliniques nombreux et variés. De plus en plus fréquentes de nos jours, elles peuvent se traduire par des troubles digestifs, des palpitations, des vertiges, des dérèglements gynécologiques, etc. Il s'agit d'une véritable maladie de la civilisation due au surmenage et à l'excès de tension nerveuse. Celle-ci peut entraîner une dystonie neurovégétative associant fatigue anormale, instabilité, angoisse, insomnie. Un tel cercle vicieux peut conduire à l'état dépressif.

La balnéothérapie chaude, les massages de détente, les séances de relaxation, permettront à l'organisme de recouvrer son équilibre et sa joie de vivre.

– **De nombreux autres cas** dépendent de la thalassothérapie :

Dans le domaine **neurologique,** la rééducation s'adresse aux séquelles de paralysie (paraplégies, hémiplégies, poliomyélite), aux myélites chroniques, à la maladie de Parkinson.

Dans tous ces cas, le traitement doit être conduit par un personnel spécialisé et ne peut se faire que dans les établissements spécialement équipés pour recevoir de tels malades.

L'eau de mer associée à l'héliothérapie a d'heureux effets sur certaines **affections dermatologiques** chroniques et rebelles telles l'eczéma et le psoriasis.

Certaines affections gynécologiques (congestion utérine et annexielle, spasmes, troubles des règles) et certaines **affections digestives** (dyskinésie biliaire, colite chronique) ont été évoquées dans le chapitre des maladies fonctionnelles. Les premières bénéficient de douches périnéales, d'injections vaginales, les secondes de douches baveuses abdominales, d'applications de boue marine chaude locale (associées à Trouville aux séances d'acupuncture).

Il faut encore citer les **affections veineuses** des membres inférieurs (varices, œdèmes, jambes lourdes) et le problème important de la **cellulite.** Cette affection touche essentiellement la femme, se localise habituellement aux cuisses et aux hanches et est fréquemment associée aux troubles veineux. Elle nécessite un traitement spécial comprenant les massages sous eau, les douches et l'ionisation. Les résultats, lorsque le traitement est bien conduit, sont remarquables.

Les affections respiratoires notamment les atteintes des voies aériennes supérieures telles que les sinusites, les rhinites allergiques sont constamment améliorées par l'aérosolthérapie. Ces aérosols seront associés à la gymnastique respiratoire et au drainage en cas d'hypersécrétion bronchique, de trachéo-bronchite chronique ou d'emphysème.

La lutte contre le vieillissement occupe une place de plus en plus importante à une époque où l'espérance de vie s'allonge régulièrement. L'eau de mer, dont les effets s'expliquent encore mal sur ce point, a une action incontestable sur la jeunesse des cellules, la bonne qualité des tissus et le bon fonctionnement des métabolismes. Il faut insister sur un fait essentiel :

Les cures marines doivent être entreprises précocément, à titre préventif pourrait-on dire, de toutes façons avant que des lésions organiques irréversibles lèsent définitivement les tissus nobles. Il s'agit en fait moins de vouloir rajeunir, que d'éviter le vieillissement. Les cures doivent être commencées un peu avant la cinquantaine de façon à préparer et à aborder dans les meilleures conditions physiologiques possibles, le troisième âge. La balnéothérapie, les applications de gelées d'algues, l'héliothérapie seront complétées avec bonheur par des injections sous-cutanées d'eau de mer.

Une question se pose maintenant : les cures marines peuvent-elles être supportées sans danger par n'importe quel organisme ? Autrement dit, existe-t-il des cas risquant de s'aggraver après un traitement marin ? Pour répondre à ces questions nous devons envisager le problème des contre-indications.

Les contre-indications

Celles-ci sont peu nombreuses. Il s'agit surtout de maladies graves telles les cancers, l'hyperthyroïdie, l'insuffisance cardiaque, la tuberculose pulmonaire en évolution, les suppurations et infections sévères, l'infarctus du myocarde récent et les néphrites chroniques. L'hypertension artérielle était jusqu'à présent une contre-indication habituelle. En fait, une enquête récente établit que les hypertendus non seulement supportent admirablement bien la cure (à condition que celle-ci soit douce et progressive) mais voient leurs chiffres tensionnels baisser progressivement pendant leur séjour. Bon nombre d'entre eux stoppent ou réduisent les doses des traitements hypotenseurs auxquels ils étaient habitués.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Ce qui va suivre a pour but de situer la thalassothérapie en France et d'aider le futur curiste à effectuer les démarches nécessaires au bon déroulement de son traitement.

La « Charte du parfait curiste » se résume en quatre points :

LE CHOIX DU CENTRE

Avec près de 3.000 km de littoral, la France offre de multiples ressources en matière de thalassothérapie. Le syndicat national, dont le président est le docteur Bagot, regroupe les établissements répondant aux normes prescrites dans une circulaire du Ministère de la santé et précisant notamment : que le centre doit être obligatoirement situé en bord de mer, que l'eau de mer utilisée doit être fraîchement puisée en un point de prélèvement soigneusement choisi afin d'éviter toute pollution, etc. Les principaux centres français répondant à ces normes sont :

L'Institut de thalassothérapie de la presqu'île de Quiberon. Le centre est exposé face à l'Atlantique, au soleil, il est abrité des vents dominants.

Sur la Manche : Trouville et Deauville (Calvados), Siouville (Manche), Saint-Malo (Ille-et-Vilaine), Roscoff (Finistère), Perros-Guirec (Côtes-du-Nord, qui ouvrira prochainement).

Sur l'Atlantique : Tréboul-Douarnenez (Finistère), Quiberon (Morbihan), Saint-Trojan (Ile d'Oléron, qui ouvrira prochainement).

Sur la Méditerranée : Collioure (Pyrénées-Orientales), Marseille et La Ciotat (Bouches-du-Rhône), Saint-Raphaël (Var), Cannes (Alpes-Maritimes), Porticcio (Corse).

LA DEMANDE DE PRISE EN CHARGE

Afin d'obtenir le remboursement des frais médicaux et paramédicaux il est indispensable de faire une demande d'entente préalable auprès de son organisme d'avantages sociaux (Sécurité Sociale, Caisse des travailleurs indépendants, Mutuelle privée, etc.). Pour cela, il est nécessaire de faire établir par son médecin traitant un certificat rédigé comme suit : « L'état de santé de M. ou Mme ... nécessite x jours de massages et rééducation en milieu marin soit X AMM8. » Ce certificat doit être adressé au médecin de l'établisse-

ment que l'on a choisi. C'est lui, en effet, qui effectuera la demande d'entente préalable. Celle-ci sera déposée à la caisse d'assurances. Ces démarches doivent être faites environ trois semaines avant la date présumée de début de la cure.

LA MISE EN CURE

Nous l'avons vu, la cure est effectuée sous la surveillance et selon les directives du médecin de l'établissement. Le curiste doit donc s'inquiéter, avant son départ, de prendre rendez-vous avec ce dernier pour la visite médicale initiale de « mise en cure ». Celle-ci est indispensable. En fonction des éléments recueillis au cours de cet examen, le médecin jugera de l'opportunité et du type de traitement à effectuer. Le curiste sera régulièrement suivi pendant son séjour et examiné le dernier jour du traitement afin de tirer les conclusions, constater les résultats acquis et recevoir les conseils hygiéno-diététiques et médicaux de post-cure.

LE REMBOURSEMENT DES FRAIS DE CURE

La thalassothérapie, fait partie pour l'instant, des « médecines parallèles » non encore reconnues officiellement par le ministère de la santé. Elle n'a donc pas, actuellement, de statuts (ceux-ci sont seulement à l'étude). Le remboursement des frais de cure ne pose, malgré tout, aucun problème dès lors que la caisse a accepté la demande de « massages en milieu marin ». Les frais de voyage et d'hébergement, cependant, restent à la charge de l'assuré.

CONCLUSION

Une cure marine n'est pas une cure ordinaire. Elle est beaucoup plus que cela. La mer, source de toute vie, possède d'innombrables richesses indispensables au maintient de la santé. Elle offre d'immenses possibilités thérapeutiques tant sur le plan physique que psychique. Cette médecine naturelle inoffensive rééquilibre l'organisme fatigué ou malade. Elle considère l'individu comme un tout

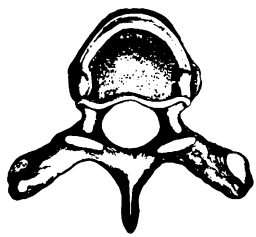
indissociable, une unité biologique liée à l'environnement dont elle enregistre les variations. Les thalassothérapeutes connaissent bien le problème de cette interdépendance de l'homme et du milieu ambiant. Ils sont à la recherche d'une médecine humaniste qui, sans renier les immenses progrès de la biologie, de la physiologie, de la pharmacologie, essaye de redonner à l'homme sa véritable dimension.

La thalassothérapie, médecine totale, à la fois préventive et curative, est une thérapeutique ancestrale qui s'intègre et rejoint les théories psychosomatiques modernes en s'inscrivant au niveau le plus noble : celui de l'éthique. Elle tend à réagir contre les abus de la médecine scientifique et spécialisée à l'excès, contre cette logique cartésienne qui a atteint un tel degré de technicité qu'elle oublie et emprisonne l'homme.

« LA SANTÉ c'est être disponible au monde. Être bien, c'est vivre son corps comme un creux dans le plein de ce qui l'entoure. » Cette citation de mon ami le docteur Leprestre, s'applique parfaitement à la thalassothérapie. Elle est une tentative vers une meilleure connaissance de l'homme. C'est une disponibilité, un hâvre dans un monde fou, un chemin vers l'équilibre, le bien-être... le bonheur.

La vertébrothérapie est une thérapeutique essentiellement naturelle. Elle soigne uniquement par des manipulations vertébrales qui ont pour but de donner une bonne statique et une bonne dynamique à la colonne vertébrale.

LA VERTÉBROTHÉRAPIE



HIPPOCRATE ET GALIEN SONT D'ACCORD

Les origines de la vertébrothérapie remontent à la Grèce Antique. En 440 avant J.-C., **Hippocrate,** médecin grec – père de la médecine – pratiquait déjà les techniques manipulatoires et il écrivait : **Il est nécessaire de posséder une solide connaissance de la colonne vertébrale, car de nombreuses affections sont en effet causées par un état défectueux de cet organe.** Dès avant Hippocrate cette thérapeutique avait été utilisée, car il a écrit : « l'art de la thérapeutique vertébrale est ancien ; je tiens en haute estime ceux qui l'ont découvert, comme ceux qui – génération après génération – me succèderont, et dont les travaux contribueront au développement de l'art naturel de guérir ».

D'autres après lui ont poursuivi les recherches dans cette voie. A Rome, en 160 avant J.-C., **Galien,** l'une des figures les plus illustres de l'histoire de la médecine, jouissait d'une telle autorité que ses conceptions s'imposèrent durant des siècles. Galien était parfaitement au courant de la rachiothérapie d'Hippocrate, comme le prouve le récit suivant : – Un célèbre philosophe romain souffrait de troubles sensoriels rebelles : perte de la sensibilité cutanée affectant les trois derniers doigts de la main gauche. Les médecins, ayant finalement dû admettre leur impuissance après avoir administré médicaments et emplâtres, le patient fit appel à Galien. Celui-ci,

après l'avoir examiné, conclut à l'existence d'une lésion au niveau de la paire de nerfs dont l'origine se situe à la septième vertèbre cervicale, nerfs qui innervent les doigts en cause. Galien traita donc le segment défectueux de la colonne vertébrale, et les symptômes disparurent rapidement. Il nota : « C'est par un simple traitement à la colonne vertébrale que j'obtins ce magnifique et étonnant résultat, bien que j'eusse soigné le dos et non pas les doigts. »

Après la chute de l'Empire romain sous les coups des Barbares, de nombreuses acquisitions de la civilisation antique furent négligées. C'est ainsi que pendant des siècles, **la rachiothérapie** sombra plus ou moins dans l'oubli, et on peut dire que ce n'est qu'en 1895 aux États-Unis qu'elle prit un nouvel essor. A cette époque, un homme nommé **Daniel David Palmer,** qui n'était pas médecin, s'intéressa vivement à la littérature médicale de l'époque. Après avoir pratiqué le magnétisme pendant dix ans et s'être posé de nombreuses questions sur la cause des maladies, Daniel David Palmer se trouva en présence d'un cas qui lui révéla la valeur des manipulations vertébrales : – le portier de son immeuble, un Noir nommé Harvey Lillard, était sourd depuis des années. Daniel David Palmer après l'avoir interrogé, appris qu'un jour Harvey avait fait un mouvement brusque alors qu'il était courbé dans une mauvaise position. Il avait entendu un « craquement » et ressenti une vive douleur dans le dos, à la suite de quoi il était devenu complètement sourd. Daniel David Palmer en l'examinant fut surpris par la présence d'une sorte de boule à la partie supérieure de la colonne vertébrale. Il se dit que s'il corrigeait cette déformation en remettant en place la vertèbre déplacée et en provoquant un craquement analogue à celui qui s'était fait entendre lors de l'accident, il aurait quelque chance d'améliorer l'état d'Harvey. C'est ce qu'il fit, et, en peu de temps, le Noir retrouva l'ouïe.

C'est alors que Daniel David Palmer baptisa chiropractie cette méthode thérapeutique. Il fonda la première école en 1897 et depuis, de nombreux établissements ont ouvert leurs portes à l'enseignement de la chiropractie aux U.S.A., au Canada et également en Angleterre.

Galien.

A peu près en même temps que Daniel David Palmer, le **docteur Still** développa une nouvelle science, **l'ostéopathie,** et on peut dire que ce furent les succès de la chiropractie et de l'ostéopathie qui remirent en honneur les recherches thérapeutiques effectuées dans le domaine de la colonne vertébrale et du bassin.

C'est seulement après la seconde guerre mondiale que la vertébrothérapie acquit en France droit de cité, grâce à la personnalité exceptionnelle du **docteur André de Sambucy.** Enfin, depuis une dizaine d'années, sous l'animation du **professeur de Sèze** et du **docteur Maigne,** se sont développées les manipulations rachidiennes ou ostéo-articulaires, appelées encore **ostéothérapie manipulative.**

PRINCIPE DE LA VERTÉBROTHÉRAPIE

Le **docteur Leprince,** dans un de ses traités, donne la définition suivante : **La vertébrothérapie consiste en une action curative manuelle, mécanique ou électrique, sur différents segments de la colonne vertébrale, ayant pour but, soit la remise en position normale des vertèbres déviées, soit la production de réflexes déterminés, soit, enfin, la rupture de spasmes musculaires... Elle constitue le premier chapitre, et non le moins important, du traitement par les réflexes.**

Afin de bien comprendre le principe de la vertébrothérapie, il convient de rappeler brièvement un certain nombre de notions essentielles d'anatomie et de physiologie.

La colonne vertébrale

La colonne vertébrale se compose de 32 à 35 segments, dont 24 sont mobiles chez l'adulte. Il y a :

– **7 vertèbres cervicales,** dont les deux premières l'**Atlas** et l'**Axis** jouent un rôle capital, tous les nerfs sortant de l'encéphale y passant obligatoirement ;

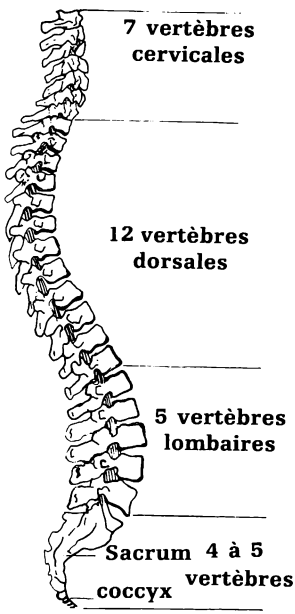
– **12 vertèbres thoraciques** ou **dorsales** reliées aux côtes ;

– **5 vertèbres lombaires,** la cinquième lombaire a une importance particulière, car elle se trouve à la base mobile de la colonne vertébrale et porte sur le sacrum par le disque sacré, le plus épais ;

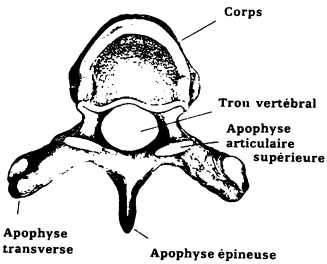
– **5 vertèbres sacrées,** soudées entre elles, qui constituent le **sacrum** et qui s'articulent avec les os iliaques pour former le bassin. Le rôle de l'articulation sacro-iliaque est très important, le poids du tronc étant ainsi répercuté sur le bassin.

– **3 à 5 vertèbres coccygiennes,** plus ou moins atrophiées, sorte de queue résiduelle.

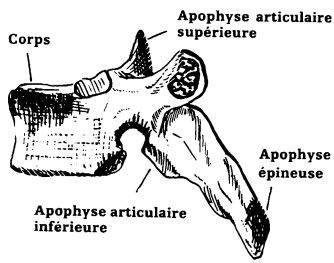
Chaque vertèbre est constituée d'un corps situé en avant et d'un arc vertébral placé en arrière (voir figure en annexe).



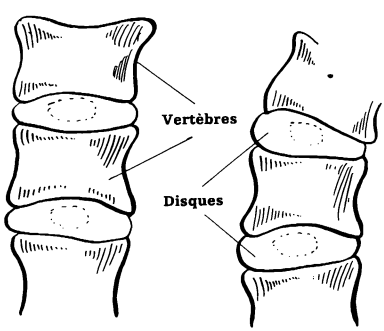
Colonne vertébrale (vue latérale).



Vertèbre dorsale (vue supérieure).



Vertèbre dorsale (vue latérale)



Disques intervertébraux

L'arc vertébral se compose de sept **apophyses** ou prolongements : une **épineuse** vers l'arrière (ce sont celles qui constituent l'épine dorsale), deux **transverses** de chaque côté, deux **supérieures** s'articulant avec la vertèbre du dessus et deux **inférieures** s'articulant avec celle du dessous.

La forme des vertèbres varie suivant leur position dans la colonne vertébrale. Quelle que soit la taille d'un individu, la longueur de la colonne vertébrale est d'environ 70 centimètres chez l'homme et de 60 centimètres chez la femme, **les disques intervertébraux représentant 1/5 de la longueur totale.**

De profil, la colonne vertébrale a l'allure générale d'un S. Il y a deux courbes primaires, celle du pelvis et celle des vertèbres dorsales **(cyphoses)** et deux courbes secondaires, celle de la région cervicale et celle de la région lombaire **(lordoses).**

Les vertèbres sont reliées entre elles par des disques intervertébraux de cartilage et des ligaments. De plus, elles sont protégées et unies par des muscles, qui sont eux-mêmes contrôlés par des nerfs et nourris par les systèmes vasculaire et lymphatique.

La colonne vertébrale joue un rôle important : celui de **protéger la moëlle épinière et les fibres nerveuses des systèmes central et périphérique** qui s'y rattachent. C'est également un organe de production des cellules sanguines et immunologiques. De plus, elle a un rôle mécanique : elle supporte la tête, s'articule avec les épaules et les bras, est reliée aux côtés, et s'insère entre les os illiaques, eux-mêmes rattachés aux fémurs. De par sa forme, elle répartit le poids du corps et de ses organes, qui, sans cela, exercerait une pression trop forte à la base.

La colonne vertébrale est donc un organe d'équilibre, de support et de mouvement. Les mouvements de la colonne qui sont possibles grâce à la compression et à la traction des disques élastiques et au glissement des surfaces articulaires, l'une sur l'autre, sont les suivants :

- **la flexion** (antérieurement) qui a lieu à tous les niveaux de la colonne, mais principalement dans la région lombaire ;
- **l'extension** (postérieurement) qui est libre chez les sujets normaux. Une surextension est possible dans les régions cervicale et dorsale ;
- **la flexion latérale** qui est possible à un moindre degré à tous les niveaux, mais essentiellement à la jonction des régions dorsale et lombaire ;
- **la rotation** qui accompagne toute flexion latérale du tronc.

Le système nerveux

Le corps humain comprend neuf systèmes, tous vitaux, mais le système nerveux joue un rôle prépondérant, parce que, de son fonctionnement harmonieux dépend celui de tous les autres organes.

Le système nerveux est divisé en :

- **système nerveux central ;**
- **système nerveux périphérique,**

mais cette division est un peu artificielle, car les deux systèmes étant étroitement liés, forment en réalité un tout.

LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

Le système nerveux central est soigneusement protégé : le cerveau à l'intérieur du crâne, la moëlle épinière dans le canal rachidien à l'intérieur de la colonne vertébrale. Il comprend le cerveau, le cervelet, le bulbe rachidien et la moëlle épinière. Il préside aux fonctions de la **vie de relation.**

LE SYSTÈME NERVEUX PÉRIPHÉRIQUE

Le système nerveux périphérique est décrit en trois sections principales :

- les nerfs crâniens ;
- les nerfs rachidiens ;
- le système nerveux végétatif.

A) Les douze paires de nerfs crâniens, issues de chaque côté du système nerveux central sont les suivantes :

I - **Nerf olfactif** ..... odorat ;
II - **Nerf optique** ..... vision ;

III - **Nerf moteur oculaire commun** .	muscle de l'œil (sauf le grand oblique et le droit externe ;
IV - **Nerf pathétique**	muscle grand oblique de l'œil ;
V - **Nerf trijumeau** qui se divise en trois branches	sensibilité du cuir chevelu, de la face, des dents et de la langue ;
1°) **Nerf ophtalmique**	glandes lacrymales et salivaires ;
2°) **Nerf maxillaire supérieur** ...	muscles masticateurs et de l'oreille ;
3°) **Nerf maxillaire inférieur** ...	
VI - **Nerf moteur oculaire externe** ..	muscle droit externe de l'oeil ;
VII - **Nerf facial**	goût, muscles de la peau, de la tête et du cou (expression), corde du tympan
VIII - **Nerf auditif**	audition, sensibilité à la pesanteur et aux accélérations ;
IX - **Nerf glosso-pharyngien**	sensibilité gustative, muscles du pharynx et de la langue ;
X - **Nerf vague**	respiratoire circulatoire (cœur, artère, aorte) ;
appareils	digestif (intestin, estomac, foie, pancréas) ;
XI - **Nerf spinal**	muscles du cou et du larynx (phonation) ;
XII - **Nerf hypoglosse**	muscles de la langue.

B) Partant de la moëlle épinière, les racines postérieures (sensibilité) des 31 paires de nerfs rachidiens restent isolées, tandis que les racines antérieures se réunissent, à différents niveaux, pour former des plexus d'où partent des nerfs importants.

– **8 paires de nerfs cervicaux (C1 à C8)**	C1 à C4 : plexus cervical, nerf phrénique : muscle du diaphragme sensibilité : plèvre, péricarde, etc... C5 à C8 = plexus brachial

– **12 paires de nerfs dorsaux (D1 à D12)**	nerfs du membre supérieur, certaines régions du thorax, nerfs intercostaux
– **5 paires de nerfs lombaires L1 à L5**	L1 à L4 : plexus lombaire : sensibilité peau du ventre et des fesses nerf crural : membre inférieur, cuisse
– **5 paires de nerfs sacrés (S1 à S5)**	L5 / S1 à S3 } = plexus sacré, nerf sciatique, sensibilité peau de la jambe, muscle et peau des fesses. S4 / Co } = plexus sacro-coccygien
– **1 paire de nerfs coccygiens Co**	peau et muscles de la région coccygienne

C) Le système nerveux végétatif ou autonome dirige la **vie de nutrition.** Il innerve les muscles viscéraux et cardiaques et contrôle la sécrétion des différentes glandes du corps humain (c'est-à-dire le mécanisme périphérique des systèmes viscéraux). Fonctionnellement, ce système est divisé en deux : système sympathique ou orthosympathique et système parasympathique, dont les actions sont, dans la plupart des cas, antagonistes et complémentaires.

1°) La division sympathique peut se décomposer en quatre parties :

– **Sympathique cervical** : avec trois paires de ganglions cervicaux, d'où partent les nerfs sympathiques innervant les vaisseaux, glandes sudoripares, muscles des poils de la tête et du cou, du membre supérieur, les fibres dilatatrices de la pupille, et les nerfs cardiaques et pulmonaires.

– **Sympathique thoracique** : avec douze paires de ganglions dorsaux, dont les nerfs innervent : une artère aorte, œsophage, poumons, parois du tronc et membres supérieurs, viscères de l'abdomen (estomac, foie, rate, pancréas, reins).

– **Sympathique abdominal** : avec quatre paires de ganglions lombaires, formant le plexus mésentérique (vaisseaux, intestins, reins).

– **Sympathique sacré** : avec quatre paires de ganglions sacrés, formant le plexus hypogastrique (vessie et organes génitaux).

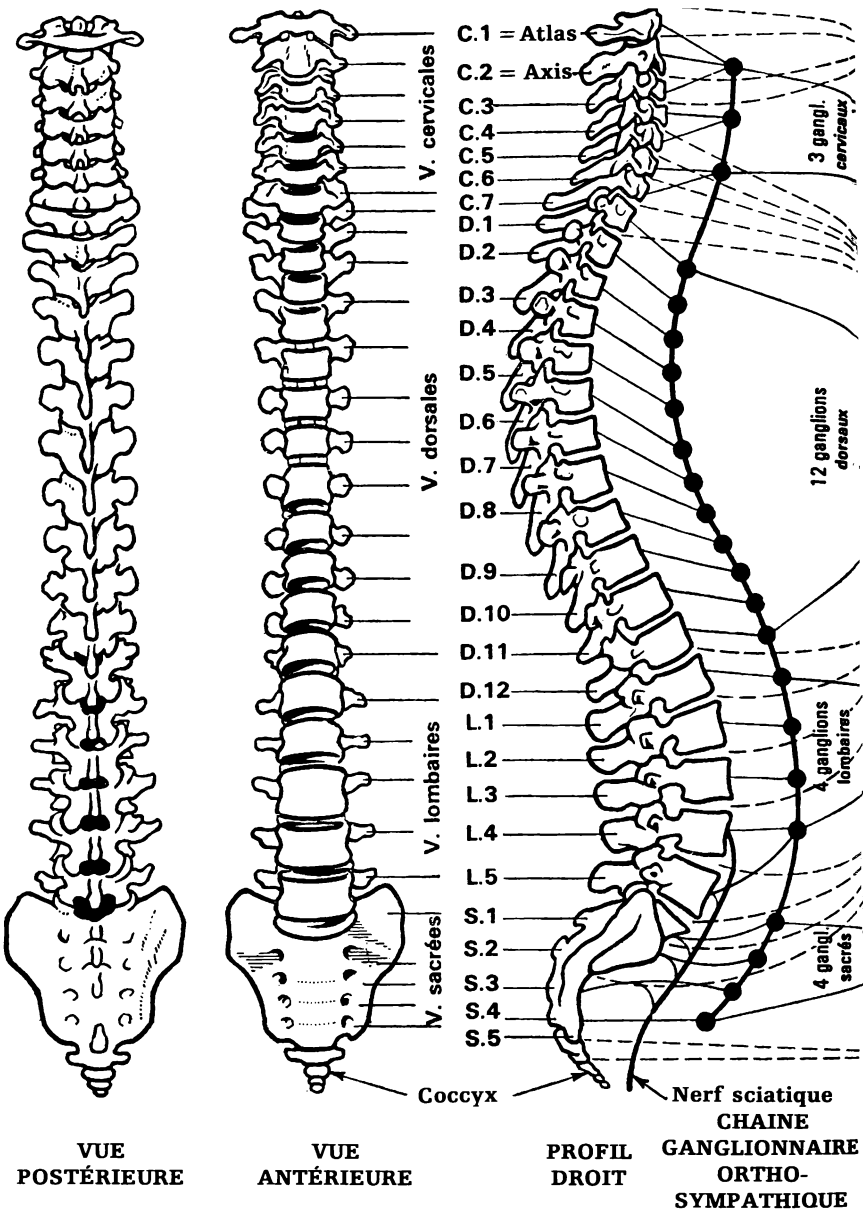
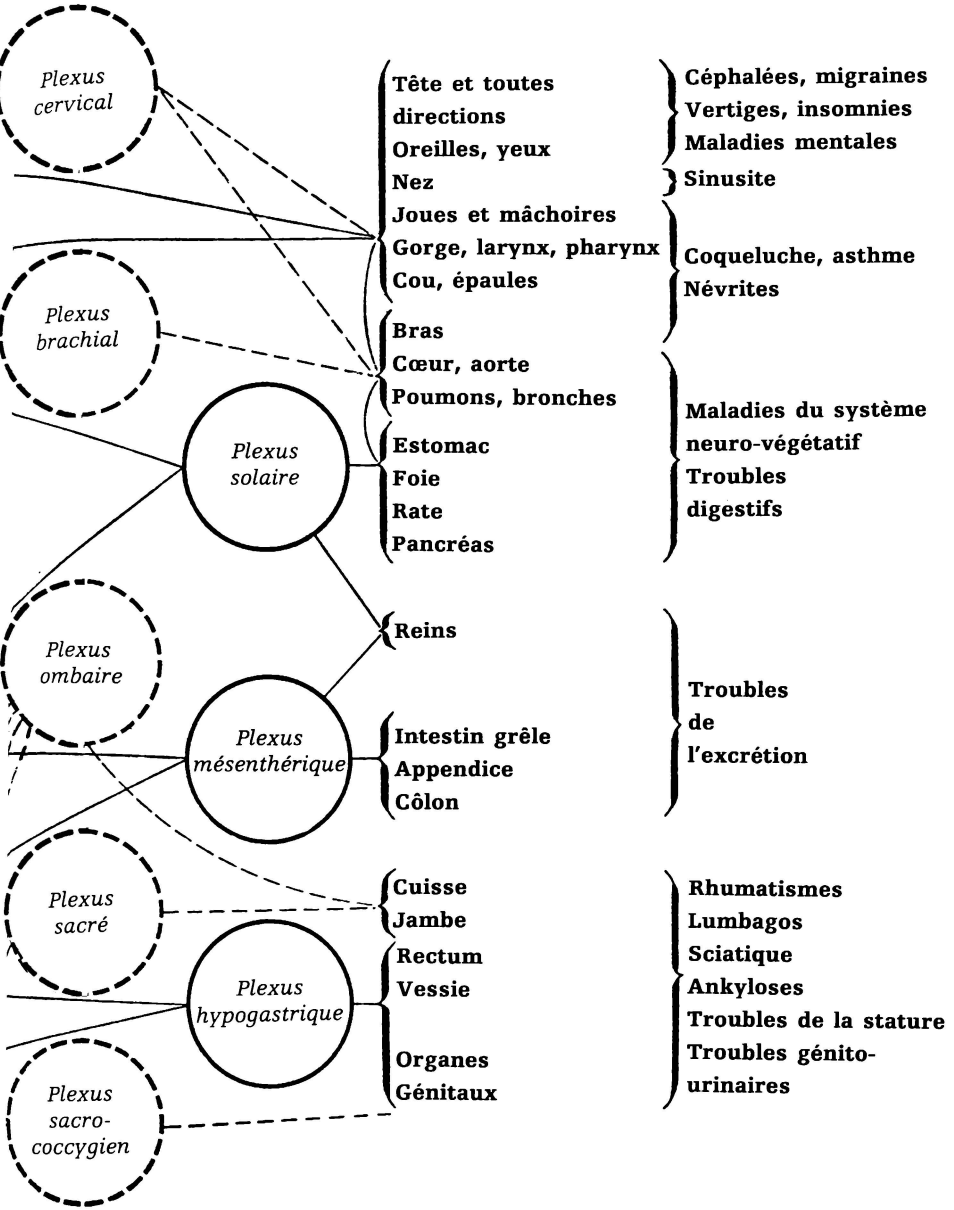

C.1 = Atlas
C.2 = Axis
C.3
C.4
C.5
C.6
C.7
D.1
D.2
D.3
D.4
D.5
D.6
D.7
D.8
D.9
D.10
D.11
D.12
L.1
L.2
L.3
L.4
L.5
S.1
S.2
S.3
S.4
S.5
V. cervicales
V. dorsales
V. lombaires
V. sacrées
Coccyx
3 gangl. cervicaux
12 ganglions dorsaux
4 ganglions lombaires
4 gangl. sacrés
Nerf sciatique
CHAINE GANGLIONNAIRE ORTHO-SYMPATHIQUE
VUE POSTÉRIEURE
VUE ANTÉRIEURE
PROFIL DROIT

Schéma des



correspondances.

2°) La division parasympathique comprend trois parties :

- **parasympathiques facial** formé par les nerfs craniens III, VII, IX, comprend quatre ganglions :
  - **ophtalmique** (yeux)
  - **sphéno-palatin** (glandes lacrymales, muqueuse du nez, palais et langue)
  - **optique** (glandes parotides, muqueuses de la bouche)
  - **sous-maxillaire** (glandes sublinguales et sous-maxillaires).
- **parasympathique viscéral** formé par le nerf vague (CX) innervant le cœur, le larynx, la trachée, les bronches, les poumons, l'estomac, le foie, l'intestin.
- **parasympathique sacré** (ou pelvien), formé des nerfs sacrés S2 à S4, du plexus hypogastrique, innervant le gros intestin, la vessie et les organes sexuels.

Le système nerveux se trouvant, pour une grande partie, à l'intérieur du canal de la colonne vertébrale, et les nerfs rachidiens émergeant à travers les trous de conjugaison de part et d'autre de la colonne, son fonctionnement dépend donc très étroitement de l'intégrité anatomique de la colonne. Si celle-ci est lésée, il y aura, le plus souvent, répercussion sur les structures nerveuses qu'elle renferme.

Lorsque les dimensions du trou de conjugaison sont réduites, à la suite d'un processus inflammatoire, le nerf qui y passe, de même que l'artère et la veine, sont plus ou moins comprimés et risquent de compromettre certaines fonctions vitales. Ainsi pourront naître les **névralgies** ou les **névrites,** lorsqu'il y aura irritation des nerfs rachidiens (par exemple : **céphalgie, brachialgie, dorsalgie, lombalgie, sciatique...**). De même, il pourra y avoir **palpitations** cardiaques, si la première vertèbre dorsale est comprimée, **constipation** si l'irritation se situe au niveau des **11e** et **12e** vertèbres **dorsales,** etc.

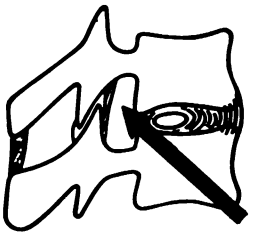
Les subluxations

La colonne vertébrale, le système nerveux et les différentes parties du corps sont donc en étroite relation. Il existe aussi une interrelation de fonction entre les différentes régions de la colonne. On pourra dire qu'il y a **subluxation** lorsqu'il se produit un conflit entre plusieurs types d'adaptation propres à chacune de ces régions. La subluxation, autrefois définie comme une perte de juxtaposition d'une vertèbre avec celle du dessous et/ou celle de dessus, peut maintenant se comprendre de la façon suivante : **Il y a subluxation lorsqu'une vertèbre, tout en restant à l'intérieur de son jeu articulaire normal, a subi une limitation ou une perte totale de son mouvement.**

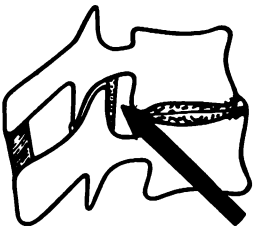
Les causes de subluxations vertébrales sont nombreuses et d'origines diverses : **accident, chute, coups, traumatismes, accou-**

chement difficile, mauvaise position de l'enfant dans l'utérus, mouvement violent, mauvaise position prolongée du corps... Ces subluxations, facilement et fréquemment provoquées, mais passant généralement inaperçues, compriment les nerfs rachidiens au niveau des trous de conjugaison. L'influx nerveux est ainsi perturbé et cela produit des troubles fonctionnels et/ou organiques dans les organes où les régions du corps que le nerf comprimé devrait irriguer.

Les subluxations peuvent se produire à tous les niveaux de la colonne vertébrale, mais certaines régions sont particulièrement vulnérables : par exemple, à la hauteur des deux premières vertèbres cervicales, l'atlas et l'axis, en raison de leur extrême mobilité, ou encore, au niveau de la dernière vertèbre dorsale du fait de sa position à la jonction des courbes dorsale et lombaire.



Deux vertèbres sus-jacentes normales et le trou de conjugaison qui sert de lieu de passage aux filaments nerveux.



Le même trou de conjugaison, rétréci à la suite d'une discopathie (affaissement du disque vertébral.

Subluxation vertébrale

La tâche principale du vertébrothérapeute sera donc de **déceler** les subluxations, de les **réduire,** partiellement ou totalement, afin de rétablir l'influx nerveux normal. Son souci est essentiellement le bon fonctionnement mécanique de la colonne vertébrale, qui est nécessaire pour conserver au corps humain son capital santé.

VALEUR ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES DE LA VERTÉBROTHÉRAPIE

La vertébrothérapie, de par son principe et son mode d'intervention, revêt un triple caractère :

1°) Tout d'abord, c'est une thérapeutique essentiellement **naturelle,** qui n'a recours à aucune instrumentation, ni aux médicaments – on peut dire que la main est le seul moyen d'intervention du vertébrothérapeute, encore qu'il puisse utiliser à l'occasion ses bras et même son genou, pour augmenter le bras de levier.

2°) La vertébrothérapie agit directement sur le déséquilibre statique et l'insuffisance dynamique du système vertébro-pelvien. De

plus, elle a un champ d'action indirecte sur l'ensemble du système nerveux, du fait de l'étroite relation de ce dernier avec la colonne vertébrale et le pelvis.

3°) Enfin, elle a une grande valeur en tant que thérapeutique préventive, traitant prophylactiquement un certain nombre de troubles articulaires et neurologiques. En effet, c'est chez l'enfant qu'apparaîtront, le plus souvent, les déviations latérales de la colonne **(scolioses).** D'autres affections pourront être évitées par un **entretien périodique** de la colonne vertébrale.

Une bonne harmonisation des fonctions mécaniques de la colonne, grâce à l'action du vertébrothérapeute, permet au système vertébro-pelvien de remplir ses rôles de :

- agent de la mobilité corporelle ;
- support équilibré de l'organisme ;
- protection de la moëlle épinière ;
- compensation des asymétries des mouvements ;
- amortissement des chocs produits par la marche.

Il est difficile de définir exactement le champ d'action de la vertébrothérapie, mais nous pouvons classer en plusieurs catégories les différentes affections pour lesquelles elle est bénéfique.

A) **Affections vertébrale et pelvienne proprement dites :**

1°) **Syndrome discal ;**

2°) **Syndromes du bas du dos** associés aux subluxations et fixations vertébrales, vice de développement et changements spondylotiques ;

3°) **Subluxations,** entorses cervicales, dorsales, lumbosacrales et sacroiliaques ;

4°) **Céphalgies,** comme les migraines cervicales et suboccipitrales ayant leur origine dans la colonne vertébrale ;

5°) **Torticolis** aigu et chronique.

La vertébrothérapie remédie aux maux de la colonne vertébrale, mais elle a aussi un caractère préventif. Il est possible d'assurer à la colonne un « entretien annuel » en faisant un « check-up » tous les ans.
Voir page 374.

B) **Syndromes spino-somatiques** (ceux qui sont dus aux troubles de la colonne et du pelvis, mais étendus aux extrémités et au tronc). Parmi eux, nous pouvons citer :

1°) **Syndrome du scalène, paresthésie ;**

2°) **Syndromes de l'épaule,** du **coude,** de la **main,** associés à des **troubles vertébraux cervico-brachiaux.**

3°) **Diverses neuralgies** s'étendront le long de la distribution sensorielle somatique des nerfs rachidiens.

4°) **Syndromes de réaction motrice des nerfs rachidiens,** tels que : **spasme musculaire aigu, torticolis, lumbago.**

C) **Troubles généraux du système musculosqueletal :** tels que : la fatigue et les déficiences de posture, douleurs du dos et cou, etc.

D) **Syndromes spino-viscéraux :** troubles fonctionnels des organes internes et des différents systèmes qui sont la conséquence ou qui sont aggravés par les affections de la colonne vertébrale et du pelvis, tels que :

- les **syndromes cardiovasculaires** fonctionnels ;
- les **névroses gastro-intestinales ;**
- les **troubles de la mentruation ;**
- l'**incontinence d'urine** (énurésie).

TECHNIQUE DE LA VERTÉBROTHÉRAPIE

L'homme idéal

Les insuffisances mécaniques du système osseux, et en particulier de la colonne vertébrale et du bassin, sont fréquents. En effet, un système osseux parfait, ce qui est une chose très exceptionnelle en réalité ; se distinguerait par :

- des membres inférieurs d'égale longueur.
- un alignement correct des vingt-six segments osseux de la colonne, sans rotation de l'un par rapport à l'autre.
- une bonne mobilité de chacun de ces segments.
- des apophyses épineuses rigoureusement médianes.
- des disques intervertébraux d'épaisseur suffisante.
- des courbures physiologiques normales (lordoses et cyphoses, ayant un rayon de courbure normal).
- une absence totale d'anomalies (telles que lombarisation, sacralisation, spondylolisthésis, etc.).

L'homme réel

Les exigences d'ordre physique, et surtout mécanique, qu'impose la vie moderne à notre corps, dépassent trop souvent les tolérances limites de l'organisme. Citons comme exemple : les positions anormales dans un travail pénible, l'utilisation des moyens de transport, l'insuffisance de culture physique, un confort excessif (fauteuils trop mous !), un rythme de vie trop rapide... Tout cela compromet notre santé physique, et n'épargne pas la mécanique de nos os et de nos articulations. Il en résulte des conséquences fâcheuses et diverses, telles que :

- les **fixations articulaires;** blocages et subluxations vertébrales.

- **spasme musculaire,** contracture, tension ligamentaire.
- **affaissements discaux, (pincement discal),** hernie discale.
- **formation d'arthrose,** d'ostéophyte **(bec de perroquet).**
- **des déformations antéro-postérieures :** cyphose **(dos rond),** lordose **(cambrure accentuée).**
- des **déformations latérales (scolioses).**

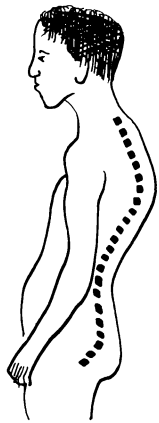
Dans le but de rechercher ces lésions, le vertébrothérapeute, de même que toute personne exerçant l'art de guérir, s'efforcera d'analyser le cas du patient et de faire un diagnostic.

Il commencera tout d'abord par faire un historique, le plus complet possible, sur le malade et les symptômes qu'il présente : activité professionnelle, mode de vie, antécédents, conditions exactes qui ont amené ces symptômes, traitements antérieurs, résultats obtenus...

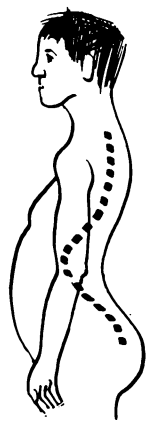
Ensuite il procédera à un examen physique complet pour connaître d'une façon précise l'état général du malade. Pour cela, il aura recourt à la palpation (statique et dynamique), la percussion, l'étude des mouvements de chaque région de la colonne vertébrale (mouvements actifs et passifs), l'allure générale de la colonne dans les différentes positions.

Pour examiner la statique de la colonne vertébrale, il pourra utiliser son appareil, appelé **posturomètre,** fait de lignes horizontales et verticales, qui lui indiquera si la colonne vertébrale joue bien son rôle de répartition du poids du corps

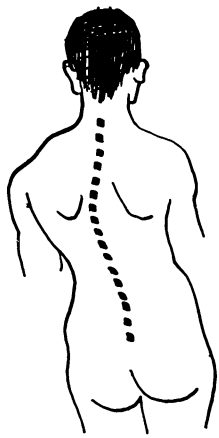
S'il y a lieu, il fera un examen neurologique plus ou moins complet, de même qu'il pourra avoir recours à des examens de laboratoire (analyse



Cyphose



Lordose



Scoliose

d'urine, formule sanguine, vitesse de sédimentation, etc...).

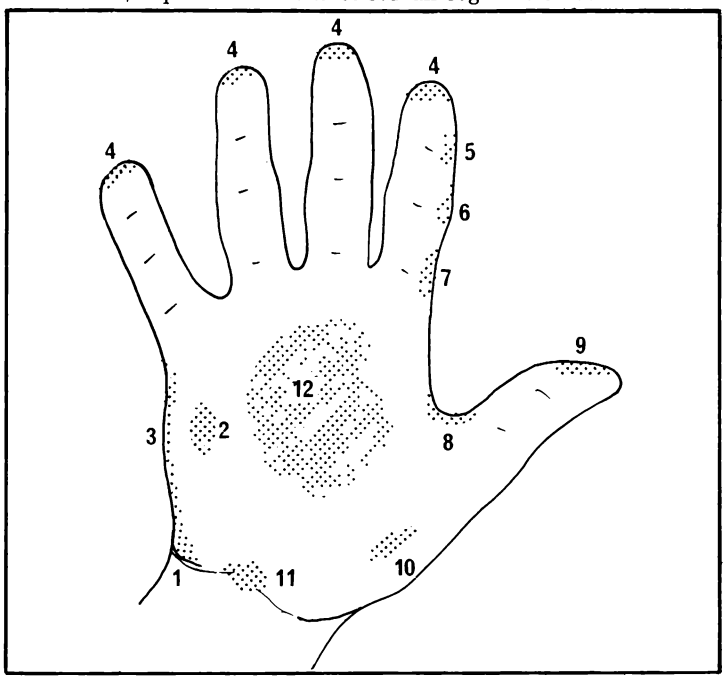
Enfin, il procédera à une analyse radiographique approfondie. Cette analyse comprend deux phases :

– la première, générale, lui permet de voir s'il y a des modifications pathologiques du système osseux, qui pourront amener une contre-indication aux manipulations ;

– la seconde, plus spécifique, est de déceler les insuffisances mécaniques de la colonne vertébrale et du bassin, qui, en général, ne sont qu'une confirmation des résultats obtenus par la palpation et l'étude de la statique de la colonne.

Ayant ainsi fait son analyse, le vertébrothérapeute décidera, ou non, de son intervention. Pour ce faire, il aura recours à l'ajustement, c'est-à-dire à l'action manuelle, très rapide et spécifique, destinée à redonner un mouvement normal à la vertèbre sur laquelle la force est exercée. Cette force, transmise par l'application de la main nue, tendra à rendre au segment osseux de la colonne vertébrale ou du bassin une position compatible avec une bonne mécanique.

Plusieurs parties de la main peuvent servir à effectuer la correction voulue, à prendre le contact sur un segment osseux.



Points de contacts de la main du vertébrothérapeute :
1. Contact du pisiforme.
2. Contact de l'éminence hypothénar.
3. Contact métacarpien.
4. Contact digital.
5. Contact de la phalangette.
6. Contact de la première phalange.
7. Contact de l'index.
8. Contact de la palmure.
9. Contact du pouce.
10. Contact de l'éminence thénar.
11. Contact du calcanéum.
12. Contact palmaire.

Le contact peut se faire sur différentes parties de la vertèbre ou du bassin, séparément ou simultanément :

- l'apophyse épineuse
- l'apophyse transverse
- le tubercule mamillaire (pour les vertèbres lombaires)
- l'arche zygomatique et le mandibule (pour ajuster l'occiput)
- l'épine iliaque postéro-supérieure
- l'épine iliaque antéro-supérieure
- l'apex du sacrum
- l'ischion

L'ajustement est déterminé par certains critères :

- la région impliquée (rachis cervical, dorsal, lombaire, bassin, etc...)
- la direction du déplacement
- le sens du déplacement
- la grandeur du déplacement (en mm pour une translation, en degrés pour une rotation)

Le choix de la technique utilisée par le vertébrothérapeute se fait en fonction de la partie de la main utilisée pour effectuer la poussée, le point de segment osseux sur lequel elle doit s'appliquer, la force avec laquelle la poussée sera exercée, ainsi que la direction dans laquelle cette poussée sera exercée.

La durée du traitement est variable selon le cas : s'il s'agit d'un traumatisme léger où une vertèbre isolée est affectée, une ou deux corrections suffiront. Il en sera souvent de même si le cas est aigu et traité tout au début. Par contre, si le vertébrothérapeute est en présence d'un cas qui remonte à plusieurs mois, voire même plusieurs années, une série de séances d'ajustement sera nécessaire, leur fréquence et leur espacement étant fonction de la gravité de l'affection. En effet, dans ces cas là, il y a une adaptation de la colonne vertébrale, compensation mécanique des muscles et des ligaments qui la soutiennent, et il faut un certain temps pour rétablir un bon équilibre statique et dynamique du système vertébro-pelvien.

ÉTUDE DE QUELQUES CAS COURANTS

Dans le but de bien comprendre ce qu'est, et ce que peut faire la vertébrothérapie, nous allons étudier quelques cas, malheureusement fréquents.

Le torticolis

Qu'est-ce que le torticolis ? Nous pouvons en donner la définition suivante : c'est une déformation (en général rotation) de la colonne

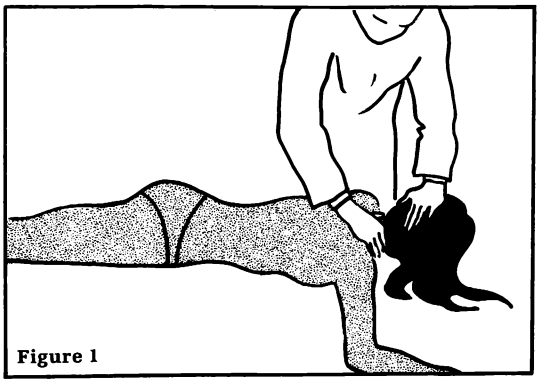


Figure 1

Torticolis

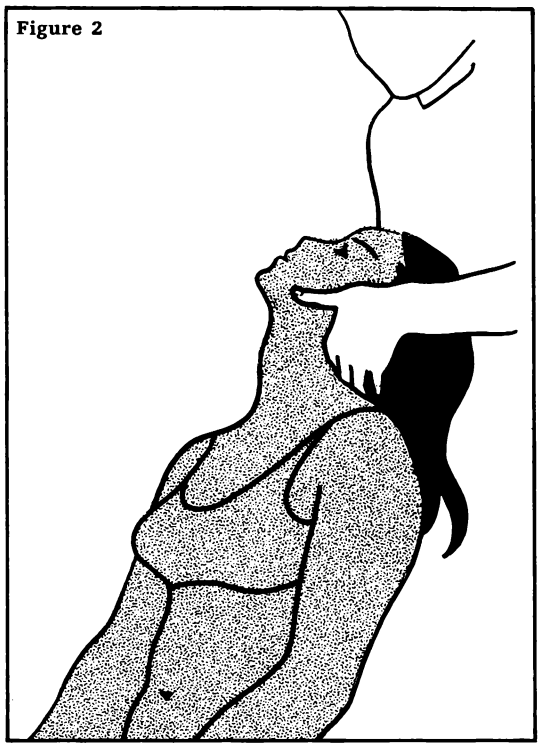


Figure 2

cervicale causée par le spasme d'un ou plusieurs muscles du cou. La tête est tournée vers le côté non affecté, le menton pointe en l'air, et l'épaule se rapproche de la joue du côté affecté, tout cela à un degré plus ou moins important selon la sévérité de l'affection.

Les **causes du torticolis** sont nombreuses. Parmi les plus courantes, citons : un **coup de froid,** un **mouvement brusque** de la tête, une **mauvaise position** de la tête et du cou pendant un long moment, un **traumatisme,** etc... Le plus souvent, le torticolis a une **origine vertébrale** qui peut être, un déplacement soit de l'axis par rapport à l'atlas, soit de la septième vertèbre cervicale par rapport à la sixième (cas les plus fréquents), soit de toute autre vertèbre cervicale et même dorsale supérieure, par rapport à celle placée immédiatement au-dessus.

Avant de conclure à une cause uniquement vertébrale, le vertébrothérapeute devra éliminer toutes autres causes, telles que fracture, pathologie osseuse, anomalie congénitale, qui pourraient être une contre-indication aux ajustements. Cela étant fait, s'il se trouve en face d'un cas aigu où le spasme musculaire est très prononcé, le vertébrothérapeute devra tout d'abord réduire ce spasme qui empêcherait une bonne correction vertébrale. Pour ce faire, il peut appliquer une pression sur l'origine et l'insertion des muscles en cause et faire un massage profond de la partie contractile de ces muscles **(figure 1).** Il peut également placer le patient sur le dos, sa tête pendant au bout de la table en hyperextension, durant au moins dix minutes.

Le spasme musculaire, étant réduit, il peut procéder aux ajustements nécessaires. Ces ajustements pourront être effectués dans la position la plus confortable pour le patient, assise **(figure 2)** ou couchée **(figure 3) ;** les corrections devront être faites dans un sens non traumatique (le plus souvent en tournant la tête du malade du côté non affecté), en utilisant, par exemple, l'index comme point de contact.

Si le cas est aigu et sans complication, une ou deux séances seront en général suffisantes. Si le torticolis est devenu chronique, quelques semaines peuvent être nécessaires pour une guérison complète.

Il est recommandé après les ajustements des cervicales de s'allonger quelques minutes, de ne pas tourner la tête trop brusquement et de protéger la nuque par une écharpe dans le cas d'un torticolis aigu ou chronique.

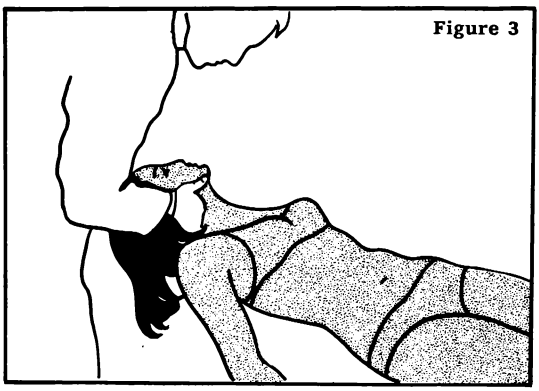


Figure 3

Torticolis

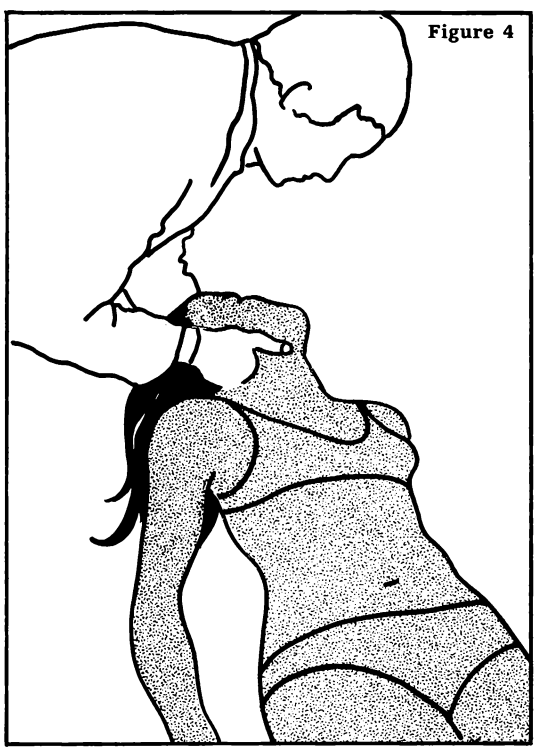


Figure 4

Les migraines

Sont englobés sous le nom de « migraines » tous les maux de tête ou céphalées. Nous allons illustrer ce cas par un exemple :

P. G., homme d'affaires, 47 ans.

Symptômes : Maux de nuque à la base de l'occiput, nausées, sensation d'instabilité.

Les traitements classiques et l'acupuncture ont amélioré son état général, mais les symptômes subsistent. Envoyé par son médecin chez un chiropracteur : l'examen radiologique montre une colonne cervicale ayant perdu sa courbure, ainsi qu'un déplacement vers la droite de l'axis par rapport à l'atlas.

Un mois après le premier ajustement, les maux de nuque et la sensation d'instabilité ont disparu.

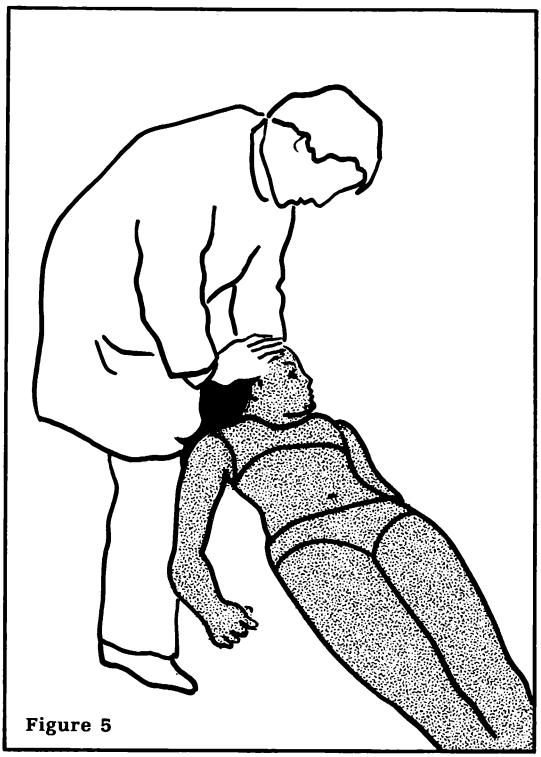


Figure 5

Cet exemple nous montre qu'avant de penser à une cause mécanique, on essaie de trouver l'origine des migraines dans le foie, l'estomac ou les nerfs. Mais, bien souvent, les **céphalées** tenaces ont pour origine une **compression rachidienne au niveau soit occiput-atlas, soit atlas-axis** due à une subluxation. Il peut également y avoir une réaction arthrosique au niveau de la 5e ou 7e vertèbre cervicale. Les subluxations des petits joints du rachis cervical peuvent entraîner une constriction ou des troubles de circulation dans l'artère vertébrale et altérer les fonctions du plexus vertébral sympathique.

Les manipulations nécessaires aux corrections vertébrales devront se faire avec le cou du malade en légère extension, et en exerçant une faible traction. La tête du patient est soutenue par l'avant-bras ou la main ne servant pas à effectuer la poussée **(figure 4).**

Les ajustements seront sensiblement les mêmes que pour le torticolis. Si les corrections à faire sont au niveau des cervicales bases, il est préférable de les effectuer le malade étant assis, en penchant la tête vers l'épaule du côté affecté et en la tournant légèrement du côté opposé. Pour les ajustements de l'occiput, la tête du malade couché est tournée, sa joue reposant sur la main du docteur, et le point de contact se faisant avec le pisiforme, la 5e métacarpe ou la paume de l'autre main sur l'arche zygomatique ou la mandibule **(figures 5 et 6).**

Pour éviter les affections se rapportant au rachis cervical, il est nécessaire, tout d'abord, de prendre soin de son cou et de sa tête. Il est donc important de dormir sur le côté avec un oreiller suffisamment dur et épais, et surtout sans traversin. Il faut éviter :

Migraines

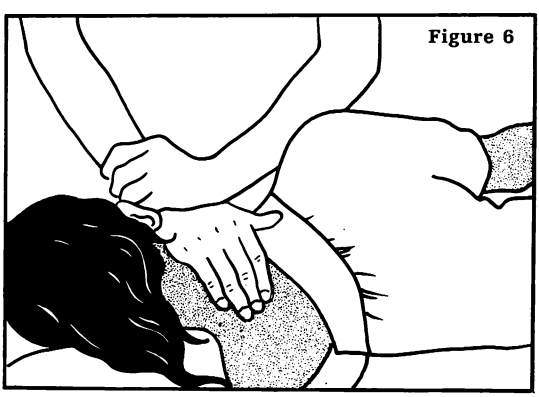
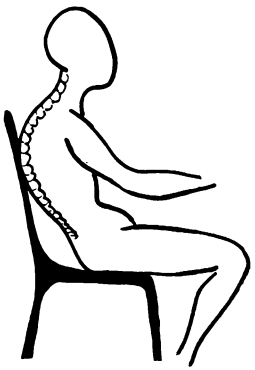


Figure 6

- les mouvements brusques de la tête ;
- de se retourner dans son lit en prenant appui avec la tête ;
- de chauffer la tête exagérément pour le séchage des cheveux ;
- de conduire avec les mains placées trop haut sur le volant ;

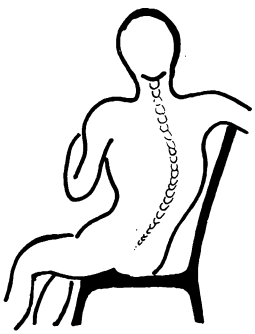
Il est recommandé d'utiliser un repose-tête en voiture pour éviter un mouvement d'extension soudain du cou lorsque le véhicule est percuté par l'arrière **(coup du lapin).** Il est également préférable, dans la mesure du possible, de travailler au niveau des yeux pour ne pas avoir à lever ou à baisser trop souvent la tête.



Les dorsalgies

Ce terme englobe tous les troubles venant d'une affection du rachis dorsal telles que les névralgies intercostales, les scapulagies, etc. Citons deux exemples : Mme T. A., sans profession, 62 ans.

Souffre depuis dix ans de névralgies intercostales très violentes, survenant par crises, et qui se sont montrées rebelles aux traitements médicaux.

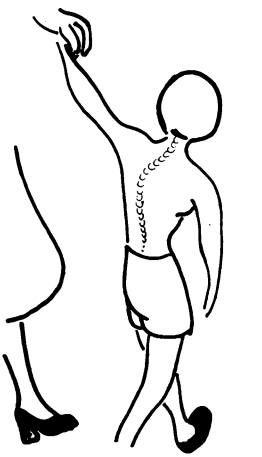


L'examen radiologique révèle une très importante scoliose d'adolescence : les apophyses épineuses des vertèbres sont dirigées vers le bas au lieu de pointer postérieurement. En outre, la texture osseuse est décalcifiée, ce qui rend la manipulation très délicate.

Le traitement atténue les douleurs, les crises s'espacent et diminuent en intensité. Elles sont contrôlées dès leur apparition. Depuis un an, la malade n'en a pas souffert, mais un contrôle annuel est indispensable, en raison de l'état très déficient de la colonne vertébrale. V. H., représentant, 38 ans.

En tendant le bras pour prendre sa serviette sur le siège arrière de sa voiture, ressent une douleur fulgurante entre les omoplates, éprouve de la difficulté à respirer profondément, ne peut écarter le bras du torse.

Manipulé le jour même, il retrouve sa liberté de mouvements et de respiration tout de suite après l'ajustement.



Les **dorsalgies** sont fréquentes et à l'origine on trouve souvent, soit une scoliose, soit un effort brusque du torse en rotation. Une mauvaise posture peut également être en cause, c'est pourquoi il est recommandé de ne pas se tenir avachi dans la position assise, de ne pas se relaxer dans un fauteuil trop mou, de ne pas conduire en appuyant le bras sur la portière. Toutes ces positions accentuent la cyphose de votre dos ou provoquent une **scoliose** dite **de posture.** Il est également important de surveiller les enfants pour éviter les scolioses d'adolescence. Lorsque vous donnez la main à un enfant, veillez à ce qu'il ne soit pas obligé de maintenir son bras levé ; une colonne vertébrale d'enfant est fragile et une scoliose ne tardera pas à se produire.

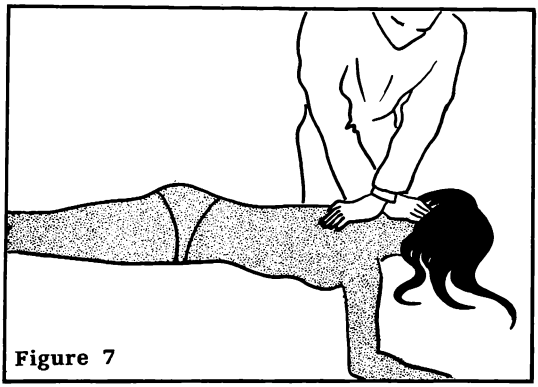


Figure 7

Dorsalgies

Figure 8

L'ajustement des vertèbres dorsales hautes peut se faire de la même manière que les cervicales basses, ou encore le patient étant couché sur le ventre. Pour les autres vertèbres dorsales, il y a la manipulation dite **Recoil** qui s'effectue sur un sujet couché sur le ventre. Le contact se fait avec le pisiforme de chaque main sur l'apophyse transverse de la vertèbre à corriger. Cet ajustement consiste en une pression et un mouvement de ciseaux des mains simultanés et très rapides, exercés lorsque le malade est au bout d'une expiration **(figure 7).** L'ajustement peut également se faire le patient étant assis, les mains croisées derrière la nuque : le docteur se tient debout derrière le malade dont il appuie le dos contre son thorax, il tient soit les avant-bras du malade en passant sous ses bras, soit ses coudes, selon que l'ajustement doit s'effectuer en extension ou en flexion forcée, et il tire à lui en soulevant légèrement le malade tout en gardant le contact sur son thorax **(figure 8).**

Ce dernier ajustement est moins spécifique que les précédents et s'utilise surtout pour une mobilisation générale de la colonne dorsale.

Lumbago - Sciatique

La région lombo-sacrale, tout comme la région cervicale, est le siège de troubles causés par les accidents de voiture, les efforts excessifs, les faux mouvements...

Prenons un exemple pour illustrer l'un de ces cas :

G. B, manœuvre, 32 ans.

Un jour, en soulevant une caisse,

il ressent une vive douleur dans le bas du dos et c'est avec beaucoup de difficulté qu'il se redresse. Après divers traitements poursuivis durant un an et n'apportant aucune amélioration, on envisage de l'opérer.

Avant l'opération il consulte un vertébrothérapeute. L'examen radiologique révèle un important blocage des deux dernières vertèbres lombaires, L 4 et L 5, avec limitation de rotation vers la droite et baillement des espaces intervertébraux vers la gauche.

Diagnostic : hernie discale simple.

Un traitement de trois mois, accompagné de gymnastique progressive appropriée, a amené une nette amélioration et le malade a pu reprendre son activité.

Il doit être ajusté régulièrement deux ou trois fois par an, car son activité professionnelle ramène peu à peu la détérioration de sa statique vertébrale.

Dans le cas d'une hernie discale, le patient adopte une position antalgique pour diminuer la douleur. Si la protrusion est postérieure, le vertébrothérapeute doit graduellement essayer de recréer une lordose dans la région lombaire. Ensuite, il peut procéder à l'ajustement, le malade étant allongé sur le côté dans la position embryonique. Il prend contact avec le pisiforme sur l'apophyse épineuse et exerce une poussée antérieurement **(figure 9).** La correction peut également se faire le malade étant assis, le contact étant pris avec le pouce.

Si la protrusion est latérale, le malade se penche du côté de la sciatique et, dans la plupart des cas, il a des engourdissements et des fourmillements dans la jambe et le pied. Là encore, il faut recréer la lordose lombaire, mais dans ce cas la correction doit se faire de façon à ouvrir l'articulation du côté opposé à la protusion. Le patient est couché sur le côté non affecté, sa jambe supérieure est fléchie et le vertébrothérapeute la bloque avec son genou. Le contact se fait avec le pisiforme sur le tubercule mamillaire de la vertèbre lombaire à traiter.

Lumbago-sciatique

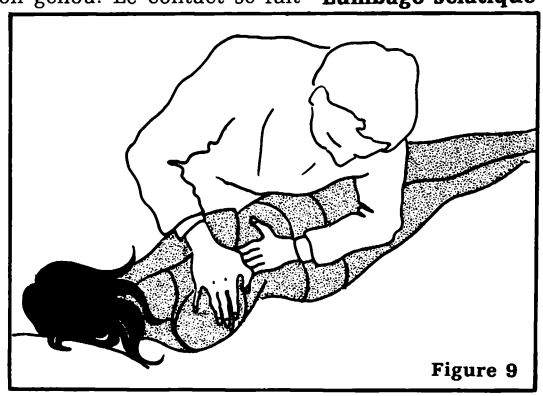


Figure 9

Après la correction, le malade doit veiller à maintenir la lordose lombaire en prenant soin de s'asseoir avec des hanches toujours plus hautes que les genoux ou en se mettant à quatre pattes.

Le malade peut également se coucher sur le dos en mettant un oreiller au niveau des lombaires, ou en faisant reposer ses jambes sur une chaise.

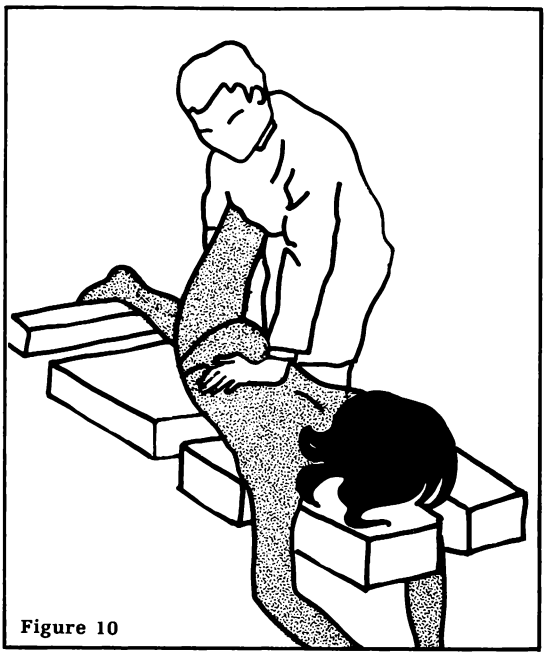


Figure 10

Lumbago-sciatique

Les ajustements de la région lombaire et des articulations sacro-iliaques peuvent également se faire sur un sujet couché sur le ventre, le manipulateur soulevant et tirant la jambe à lui, et utilisant le contact du calcanéum sur le tubercule mamillaire ou l'épine iliaque postéro-supérieure **(figure 10).**

Pour éviter les affections lombo-sacrales, il est recommandé :

- de ne pas dormir à plat ventre ;
- de ne pas s'asseoir de côté ou sur une fesse ;
- de ne pas croiser les jambes en position assise ;
- de ne pas se tenir déhanché dans la position debout ;
- de ne pas porter des talons trop hauts ;
- de fléchir les genoux pour se pencher en avant ;
- de répartir les charges des deux côtés du corps ;
- de varier les attitudes en positions de travail ;
- d'éviter les sports violents.

Dans le cas d'une jambe courte (ce qui peut être dû par exemple à une croissance différentielle ou à une ancienne fracture), le bassin est obligé d'adopter une position oblique. Du fait de ce déséquilibre il se forme une courbure en forme de « C ». Après quelques mois ou années il apparaît une deuxième scoliose dite « compensatoire » située dans la région cervico-dorsale. Il y a donc alors une scoliose en « S » qui apporte une correction de la position du centre de gravité.

Si la jambe courte est **anatomique,** le port d'une talonnette corrigera la bascule du bassin, et les scolioses initiales et compensatoires disparaîtront peu à peu si le cas est pris assez tôt.

Si la jambe courte est **physiologique** (rotation importante du bassin montrant une différence de niveau entre les têtes de fémurs sur un cliché radiographique), la correction de l'attitude vicieuse du bassin suffit, en général, pour rétablir l'équilibre statique. Dans certains cas, le port d'une talonnette peut aider à rétablir plus rapidement cet équilibre.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Torticolis

Lorsqu'un torticolis en est à ses débuts provoquant une raideur caractéristique de la nuque, se saisir de la tête entre les deux mains et forcer alternativement contre l'une ou l'autre main en résistant à la torsion de la nuque. Tout au long de l'exercice qui sera répété cinq ou six fois de cinq à dix secondes garder la tête droite **(figure A).**

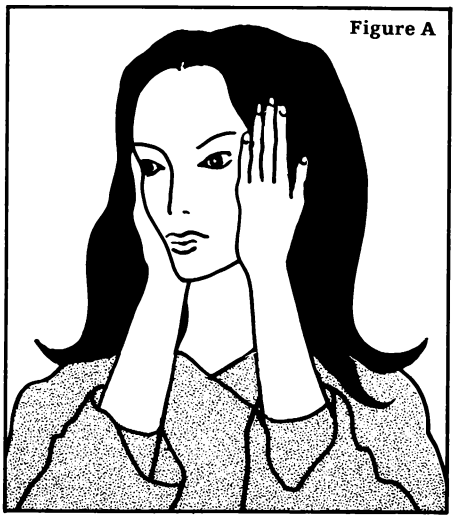


Figure A

Lumbago

En cas de douleurs lombaires laissant présager un lumbago, voire une sciatique, voici trois méthodes qui se sont, dans bien des cas, révélées efficaces :

1° Pour cette première méthode, il est bon de disposer d'une table très stable. S'allonger dessus sur le dos en laissant dépasser les fesses pour se trouver réellement en porte-à-faux. Dans cette position laisser tomber les jambes réunies le plus bas possible en évitant de les plier. Les relever lentement en les écartant au maximum. Lorsqu'elles ont atteint le point le plus élevé possible, les réunir et les laisser redescendre lentement. Répéter cette opération un certain nombre de fois sans forcer. Recommencer le même exercice deux fois par jour trente secondes chaque fois. La guérison doit

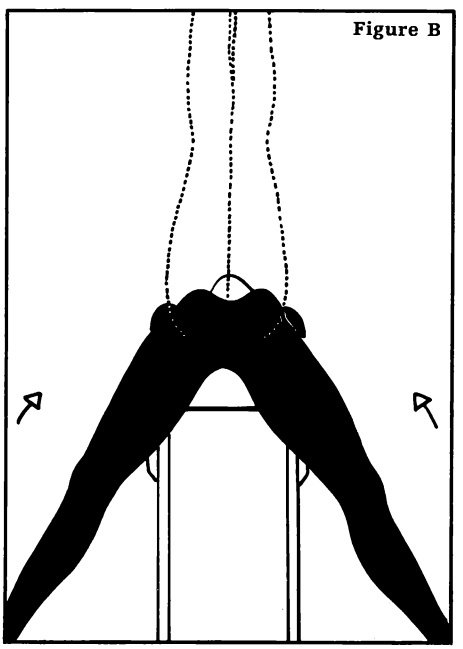


Figure B

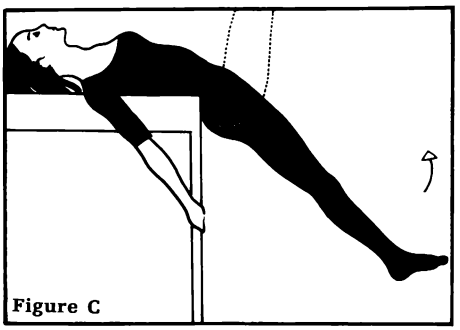


Figure C

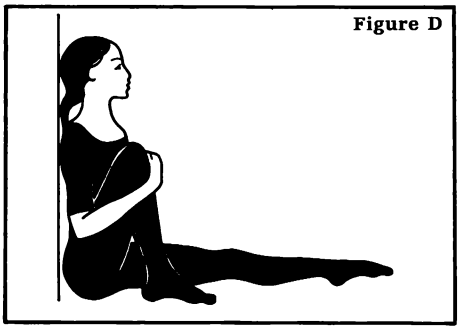


Figure D

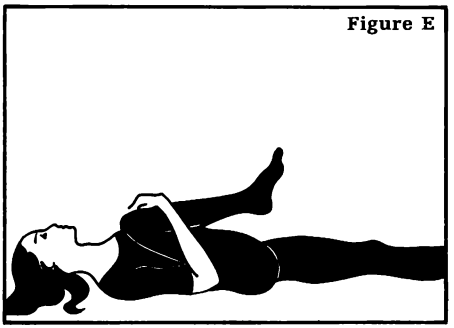


Figure E

intervenir dans les quarante-huit heures **(figures B et C).**

2° Un exercice aussi simple que le premier peut vous apporter le même soulagement. Ramener les genoux l'un après l'autre sur la poitrine en s'aidant des mains croisées. Pour que ce mouvement soit efficace, il faut que le dos reste droit. On peut faire cet exercice soit assis le dos contre un mur soit couché **(figures D et E).**

Les personnes très souples peuvent effectuer cet exercice en ramenant les genoux sur les côtés pour que l'extension soit plus accentuée. Répéter l'exercice une dizaine de fois pendant une dizaine de secondes.

3° S'allonger sur le dos, les jambes reposant sur une chaise, les épaules portant sur un coussin. Basculer le bassin et les jambes tantôt à droite, tantôt à gauche et revenir à la position de départ. Les épaules

Différentes positions à adopter pour soigner un lumbago.

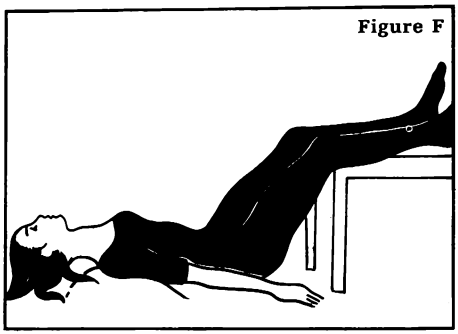
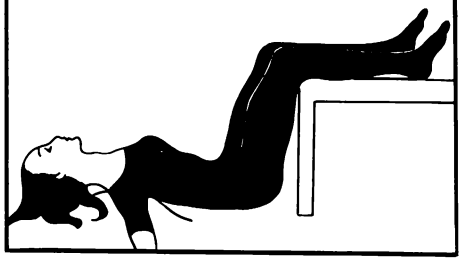


Figure F

et le tronc doivent être fixes. Ne pas forcer, s'arrêter dès que la fatigue se fait sentir **(figures F et G).**

Il faut noter que ces exercices n'ont pas un effet immédiat. La douleur qu'ils combattent ne s'estompe que progressivement. La douleur principale peut laisser subsister une douleur diffuse qui ne résiste pas à un cachet d'aspirine et qui disparaît après quelques jours. La durée du traitement se compte en séances. Il est rare que ce nombre de séances excède cinq ou six.

Figure G



Lumbago

CONCLUSION

La vertébrothérapie, qui est malheureusement peu répandue en France, a une valeur thérapeutique certaine. Elle est essentiellement **naturelle** et soigne uniquement par des manipulations vertébrales qui ont pour but de donner une bonne statique et une bonne dynamique à la colonne vertébrale et de rétablir une innervation normale. La nature fait ensuite son œuvre. Cette médecine physique n'est pas une panacée et elle connaît ses limites.

Son caractère préventif est à noter et si les enfants étaient suivis par un vertébrothérapeute pendant la croissance, bien des troubles seraient évités plus tard.

Dans le but de conserver une colonne vertébrale en bon état et d'éviter une rechute ou de nouveaux troubles, il est recommandé de faire un **check up** tous les ans. Cet **entretien** annuel pourra vous éviter bien des ennuis.

Il est également important de prendre soin de votre colonne vertébrale en évitant les chocs et les efforts violents, en surveillant votre posture, et aussi en respectant une certaine discipline après les ajustements.

Le yoga a beaucoup perdu en voyageant de l'Orient à l'Occident. En Inde, il est une philosophie. En France, en Allemagne, en Angleterre et partout ailleurs il est devenu une gymnastique où toutes les bizarreries de position sont possibles, jusqu'à en devenir impossibles. Ce qui va à l'encontre des préceptes yogi qui préconisent la libération du corps et non son aliénation entre deux attelles...

LE YOGA

Si l'on demande en quoi consiste le yoga on s'expose fort à s'entendre répondre : « C'est un système bizarre où l'on se met sur la tête et où l'on ne mange pas de viande. D'ailleurs, ce n'est pas de chez nous, ça vient de l'Inde. »

Le but de cet article n'est pas d'inciter le lecteur à pratiquer l'une des disciplines yogui. Son propos est d'exposer à larges traits les principes sur lesquels des générations de penseurs ont médité pour en tirer chacun une méthode de travail, un mode d'approche vers un but unique à tous : LIBÉRER L'ÊTRE HUMAIN DE SA CONDITION HUMAINE.

Aussi, ne nous faisons-nous aucune illusion sur l'importance de notre apport dans cette recherche. Ce n'est pas en expliquant ce qu'est la gamme que nous pourrons faire pressentir la 9e Symphonie, mais si nous réussissons à être clair dans un exposé difficile, si nous parvenons à montrer aux ricaneurs que leurs sarcasmes sont dérisoires, nous aurons atteint notre but. Au risque de décevoir les pédants, notre exposé sera rédigé en français et exclusivement en français.

PENSÉE OCCIDENTALE ET PENSÉE ORIENTALE

Remarquons tout de suite quelques-unes des différences capitales qui marquent la pensée occidentale et la pensée indienne.

Nous pouvons très grossièrement prétendre que l'Occidental oriente sa vie suivant la ligne générale : Je pense, donc je suis. Puisque j'existe, je vais essayer d'exister le mieux possible. En étudiant la médecine, l'économie, l'histoire, etc., en faisant des recherches orientées vers des débouchés PRATIQUES je dois pouvoir dégager des enseignements qui me permettront de progresser. La tendance avancée des années récentes a aussi pour objet de déconditionner l'homme social (nous simplifions bien entendu à outrance).

En simplifiant de même, nous dirons que les lignes de la recherche indienne qui nous occupe sont les suivantes :

Je suis, donc je souffre. Plus je m'affine, plus je prends conscience, plus grande est ma souffrance. Je suis limité, prisonnier. Je ne pourrai accéder à un stade moins pénible qu'en essayant de me libérer de ma souffrance présente (et, si possible, de toute souffrance) en essayant de repousser les murs de ma prison (et, si possible, en les détruisant). Si j'y parviens, j'aurai franchi une certaine étape vers la perfection, vers l'absolu. Pour y parvenir, je dois chercher (et si possible trouver) une méthode. Le yoga est cette méthode.

Il est clair dès maintenant que les chercheurs ont été nombreux car l'Inde est un foyer immémorial de pensée active et que sa population est abondante. Il y a donc un nombre considérable de systèmes différents. Les enseignants sont d'esprit ouvert et tolérant mais leurs adeptes – moins intelligents, moins éclairés – se disputent fréquemment et crient assez facilement à l'hérésie. Signalons-le sans nous y arrêter et reprenons notre effort individuel. Il justifie le « JE » dont il est fait usage ci-après.

Je suis attaché au monde. Ma condition humaine, la poussée de mes désirs humains, mes besoins vitaux me lient au monde matériel. Je me disperse ou, pour employer un terme sportif : je me « DÉSUNIS » en satisfaisant mes besoins, mes désirs, etc. Si je veux me libérer de toutes ces attaches, si je veux trouver mon unité, il faut que je rompe avec le monde. Si je meurs au monde vulgaire, je nais à un degré supérieur. En mourant à ce degré supérieur, je nais au stade suivant et ainsi de suite.

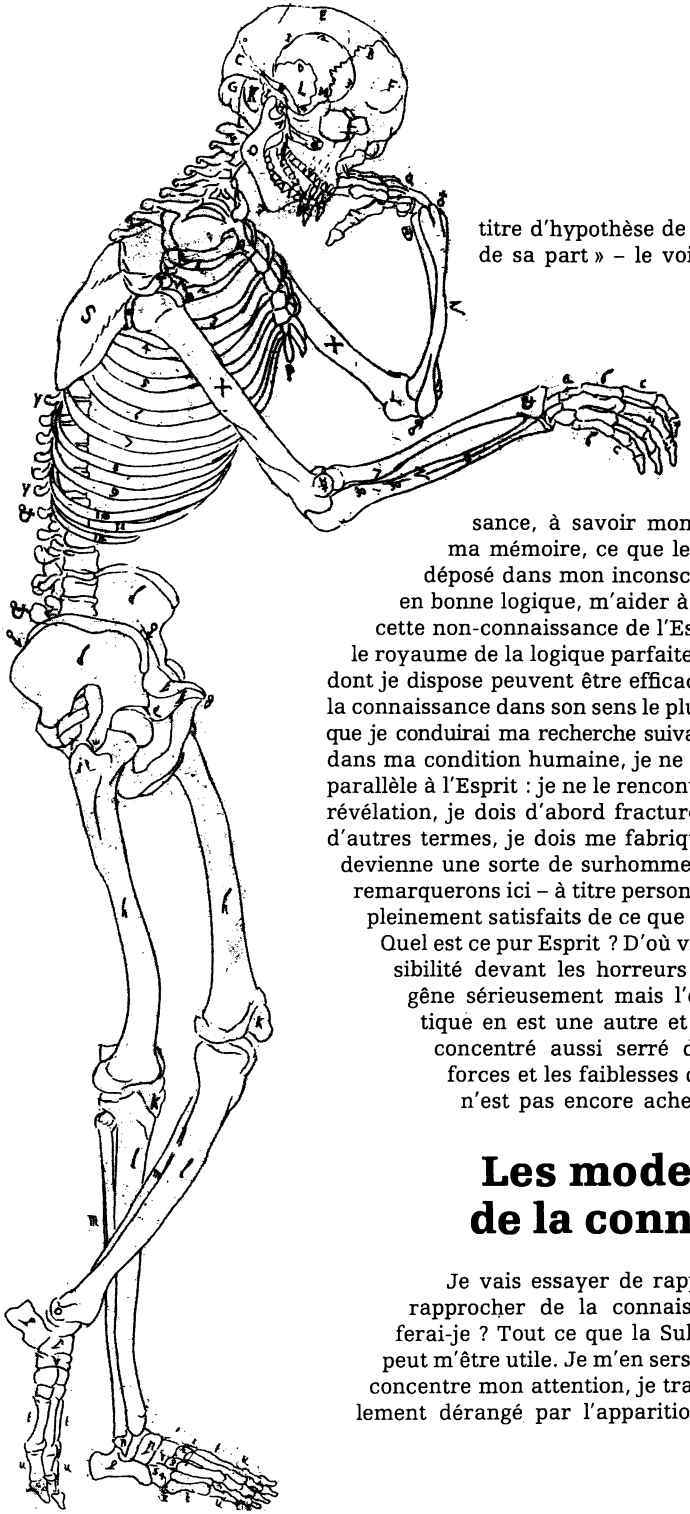
J'aurai bien des difficultés si je travaille seul. Autant m'épargner des erreurs coûteuses : Je m'adresse à un maître car mon ignorance est épouvantable. C'est sans doute à cette ignorance, précédée par une ignorance au moins égale chez mes parents et jusqu'à mes ancêtres, que je dois de contempler le lamentable spectacle du monde tel qu'il est. Aussi longtemps que règne l'ignorance, le monde roule de désordre en guerre, de révolution en anarchie. A chaque degré d'ignorance de mon pauvre esprit correspond un maillon de mes chaînes. A chaque étape de mon progrès dans la connaissance, correspond une chaîne brisée, un allègement de ma servitude.

La substance et l'esprit

Mais il est nécessaire de marquer ici le point de départ de l'ignorance essentielle et de bien définir le sens du mot « ignorance ». J'ai demandé à des interlocuteurs occidentaux de nationalités diverses, comment ils comprennent le vocable « ignorance ». Voici un échantillon des réponses reçues : « Analphabétisme, incapacité d'étudier, difficulté d'apprendre, faible pourcentage d'êtres humains ayant des connaissances étendues, nullité de la culture scientifique chez l'homme moyen, non-connaissance des opérations mystérieuses qui se déroulent dans le cerveau, etc., », les réponses allant, comme on le voit, de l'essai de définition à l'essai d'interprétation. Cela ne correspond pas le moins du monde au point de vue indien pour qui existe une distinction fondamentale entre **la Substance,** d'une part, et **l'Esprit,** d'autre part. Toutes les réponses ci-dessus se réfèrent à la Substance et non à l'Esprit. Si cette différence n'est pas admise à la base, rien de ce qui suit ne sera plus intelligible.

Le yoga compte beaucoup d'adeptes dans le monde qui le pratiquent plus ou moins sérieusement. Les formes de yoga sont ainsi variées, qu'elles soient motivées par une nécessité intérieure ou par un snobisme de salon.

Je me trouve donc au départ devant une difficulté sérieuse et c'est à moi seul qu'il appartient de trouver l'interprétation qui me convienne le mieux. Je puis prétendre que tout mon Esprit a ses racines dans cette matière vulgaire envers laquelle j'avais, il y a quelques instants, une attitude quasi-méprisante. Dans ce cas, les origines même de cet Esprit vont le souiller irrémédiablement. C'est là une question de vocabulaire. Ce que j'appelle ici *Esprit* (avec une majuscule) est un principe absolu, non limité dans le temps universellement répandu. Rien ne peut l'atteindre ni L'ENTAMER. C'est ce que je puis imaginer de plus haut sur les plus hauts sommets de l'abstrait. Détaché de tout, impassible, l'Esprit jouirait de la « paix des profondeurs », celle que ne peuvent atteindre les remous ni même les typhons de la surface. Ce n'est donc pas du tout un produit psycho-mental aussi génial soit-il et, si le lecteur n'accepte pas l'idée de ce principe, il se trouve au pied du mur qui rend l'accès de la pensée indienne difficile à l'Occidental. S'il l'accepte – à



titre d'hypothèse de travail et « sans engagement de sa part » – le voici au cœur du débat :

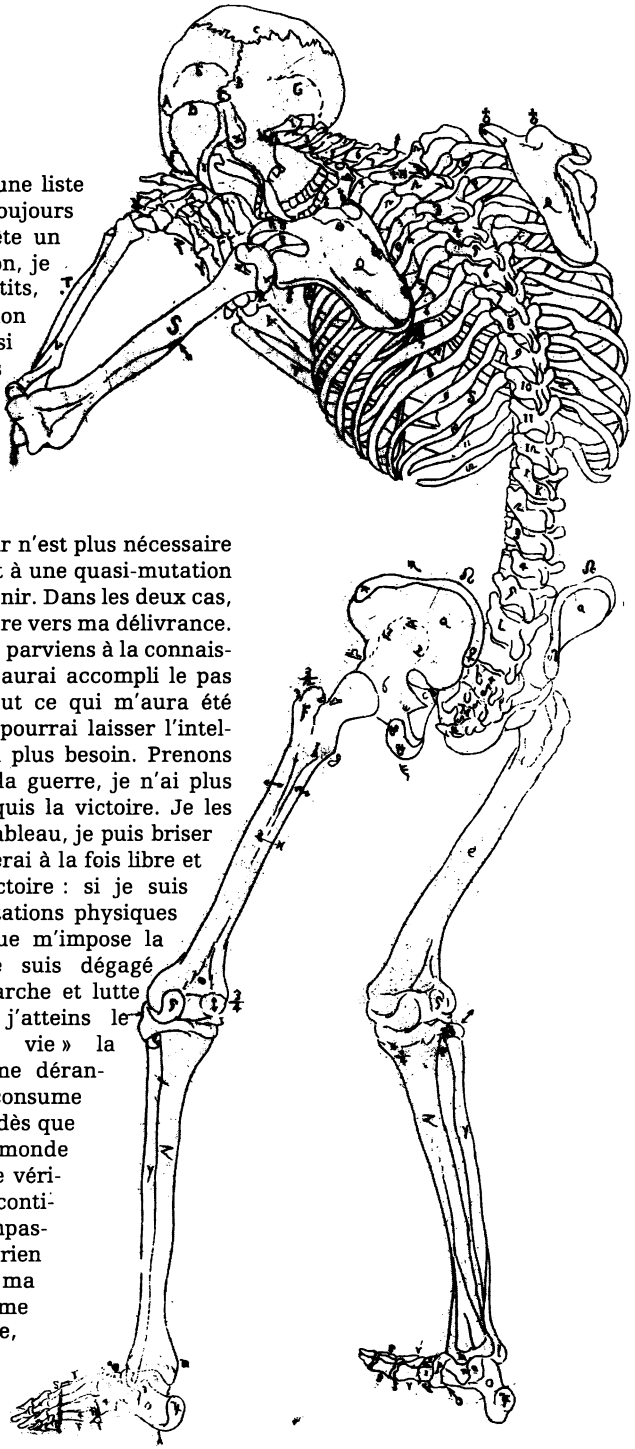
La connaissance de l'esprit

Tout ce dont je dispose pour parfaire ou établir ma connaissance, à savoir mon intelligence, mon jugement, ma mémoire, ce que les générations antérieures ont déposé dans mon inconscient, tout sans exception doit, en bonne logique, m'aider à faire reculer cette ignorance, cette non-connaissance de l'Esprit. Mais je ne suis pas dans le royaume de la logique parfaite occidentale. Tous les moyens dont je dispose peuvent être efficaces dans tous les domaines de la connaissance dans son sens le plus large, mais aussi longtemps que je conduirai ma recherche suivant une ligne ayant son origine dans ma condition humaine, je ne ferai qu'évoluer sur une ligne parallèle à l'Esprit : je ne le rencontrerai jamais. Pour en avoir la révélation, je dois d'abord fracturer ma condition humaine. En d'autres termes, je dois me fabriquer des énergies telles que je devienne une sorte de surhomme si je veux me délivrer. Nous remarquerons ici – à titre personnel – que nous ne sommes pas pleinement satisfaits de ce que nous tenons pour une lacune : Quel est ce pur Esprit ? D'où vient-il ? Pourquoi cette impassibilité devant les horreurs quotidiennes ? Voilà qui me gêne sérieusement mais l'exposé est une chose, la critique en est une autre et il n'est pas possible dans un concentré aussi serré d'instaurer un débat sur les forces et les faiblesses d'une doctrine dont le croquis n'est pas encore achevé.

Les modes d'approche de la connaissance

Je vais essayer de rapprocher les parallèles, de me rapprocher de la connaissance de l'Esprit. Comment ferai-je ? Tout ce que la Substance met à ma disposition peut m'être utile. Je m'en sers. J'aiguise mon intelligence, je concentre mon attention, je travaille, mais je suis perpétuellement dérangé par l'apparition de fatigues, d'appétits, de

besoins, et je pourrais faire ici une liste fort longue. Pourtant, j'ai toujours l'espoir de réussir. Si je m'arrête un instant pour analyser la situation, je vois que la douleur (fatigue, appétits, besoins) est toujours sur mon chemin et je me demande si mon espoir n'est pas très illusoire. Il me faut parvenir à abolir la douleur et, pour cela, la chasser de moi, la cloîtrer à l'extérieur.



Si, par ailleurs, je veux accéder au stade supérieur où l'espoir n'est plus nécessaire – un stade de non-espérer – c'est à une quasi-mutation de moi-même qu'il me faut parvenir. Dans les deux cas, je vais, par effort de pensée, tendre vers ma délivrance. Si je réussis, si je me délivre, si je parviens à la connaissance de l'Esprit, aussitôt que j'aurai accompli le pas final, je pourrai abandonner tout ce qui m'aura été indispensable jusqu'à la fin. Je pourrai laisser l'intelligence et l'effort. Je n'en aurai plus besoin. Prenons des comparaisons : si je gagne la guerre, je n'ai plus besoin des armes qui m'ont acquis la victoire. Je les range. Quand j'ai achevé mon tableau, je puis briser la palette, etc... Si je réussis je serai à la fois libre et vivant. Voilà qui est contradictoire : si je suis vivant, je suis victime des limitations physiques que mon corps m'impose et que m'impose la matière vulgaire (dont je me suis dégagé certes mais dans laquelle je marche et lutte encore). C'est vrai, mais si j'atteins le degré de « délivré dans la vie » la matière me côtoie sans plus me déranger. Je continue à vivre et je consume les déchets que j'ai rejetés mais dès que je meurs à l'existence de ce monde misérable, mon Esprit, mon Être véritable, mon VRAI MOI DÉLIVRÉ continue son existence autonome, impassible, son existence pure et que rien ne peut ternir. Cependant que ma défroque physique tombe, comme un habit mité choit d'un cintre, le cintre reste accroché.

Mes grandes difficultés comme on le voit auront – grosso modo – été les suivantes :

- Sur le plan physique, l'interférence de la matière.
- Sur le plan mental, l'interférence de la douleur.
- Sur le plan élevé, l'interférence de la pensée car dès que je pense, je me livre à une analyse critique qui m'empêche d'accepter sans discuter. Je perds du temps à essayer de résoudre des problèmes trop complexes pour mon niveau de connaissance.

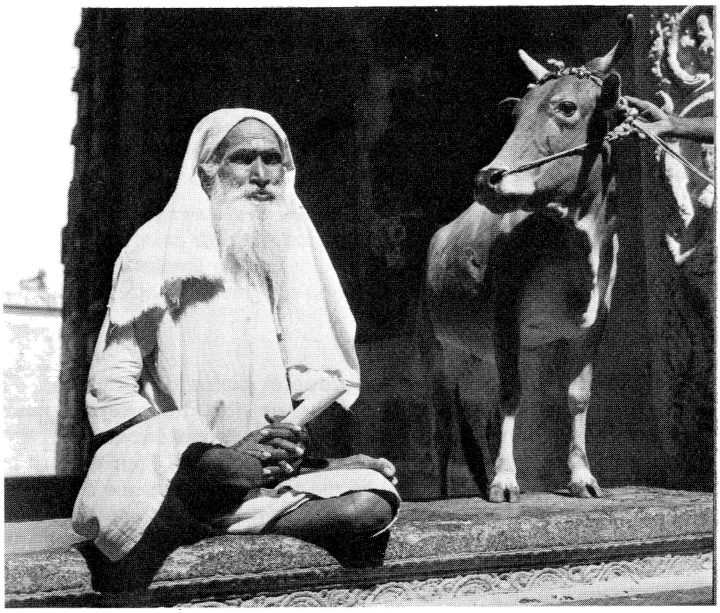
Il me faut donc appliquer une discipline qui m'élève au-dessus de la matière, qui élimine la douleur (dans son sens le plus étendu jusqu'à l'angoisse inclusivement), qui arrête la pensée (y compris les torrents de pensée que mon inconscient ou mon subconscient vont déverser dans mon champ de conscience).

C'est à cela que va tendre la pratique de ce que l'on appelle « le yoga » alors que le bref exposé ci-dessus montre assez qu'il faudrait dire *des* yoga. Ils sont en effet nombreux et nous nous limiterons ci-après à leurs grandes lignes communes.

La concentration mentale

Le premier objectif à atteindre est la concentration mentale en un seul point. Il est clair que si je fixe mon attention sur un carré de papier blanc et que je suis monopolisé dans cet effort, je hors-circuite le sourire de la Joconde que j'ai admiré il y a une heure. Il est clair aussi que ce seul carré de papier fait obstacle à toute pensée parasitaire qui pourrait venir de mon inconscient ou de mon subconscient. Il est enfin évident que je ne puis me concentrer ainsi que si je ne suis pas soumis à des douleurs trop aiguës (j'évite de m'asseoir sur un caillou pointu) ou dans une position inconfortable ou qui gêne ma respiration, etc... Je réunis donc un maximum de conditions favorables.

Il me semble important de remarquer ici que le yoga est ce qui peut se concevoir comme le plus anti-naturel possible. C'est bien normal puisque quand je regarde le monde aller « naturellement » vers son destin « naturel » grâce à des hommes « naturellement » attachés aux voies de la « nature », quel est le spectacle qui s'offre à moi ? La guerre, le viol, l'assassinat, l'inceste, le mensonge... je n'en



Yogi et vache sacrée à l'entrée du temple d'Ekambareswara à Kanchipuram, 7e ville Sainte de l'Inde.

finirais pas. Si je veux m'en détacher, j'emprunte les voies antinaturelles :

La Nature voudrait que j'engloutisse des aliments ? **Je les dose.**
Que je m'accouple de façon anarchique ? **Je suis abstinent.**
Que je respire sans contrôle ? **Je domestique mon souffle.**
Que je m'agite ? **Je m'oblige à des postures d'immobilité.**

Faisons encore une comparaison et remarquons qu'elle est mauvaise comme le sont toutes les comparaisons qui ont pour but de faire comprendre. Je désire conquérir une série de lignes fortifiées disposées en cercles concentriques. Mon but final est d'occuper le poste de commandement situé au centre de ces cercles. J'ai le choix : ou bien je m'attaque à la ligne la plus extérieure du dispositif, je la soumets, je m'attaque à la seconde et ainsi de suite jusqu'au centre – ou bien j'attaque le centre et le détruis ; dans ce cas toutes les lignes s'écroulent sans peine.

Il est clair que l'attaque du noyau central suppose que je sois en possession de forces énormes car toutes les lignes peuvent venir au secours du centre. Le principe de mon action va donc être d'attaquer successivement chaque ligne. Qui dit « attaque » suppose violence, meurtre, toutes choses à quoi je suis opposé. Je vais donc

non pas vaincre mais convaincre, apprivoiser chacune des lignes et chacun de mes succès, loin de m'affaiblir, va ajouter, à mes forces propres, la totalité des forces de la ligne absorbée. Bien entendu, le temps nécessaire à l'opération sera considérable mais dans une entreprise d'inspiration aussi élevée, le temps n'a aucune importance. Comprenons-nous bien : **Le temps que va durer mon étude m'est indifférent.**

L'énergie

Par ailleurs, ma recherche est ardue et pleine de difficultés. Je vais avoir besoin de quantités d'énergie fort importantes pour parvenir à mon but : M'arracher à ma condition humaine. Il est donc capital que je ne dilapide pas mes ressources. Pour en être le gérant avisé, il me semble utile de me trouver un rythme de vie. Il me faut un temps de travail et un temps de repos. Pendant la période de repos je vais recharger en quelque sorte mes batteries. La période de travail a tendance à les user. Une de mes préoccupations va être de permettre à mes glandes à sécrétions internes d'assumer pleinement leurs fonctions. Prenons encore une comparaison et signalons à nouveau que son but est de mieux faire comprendre et non pas d'identifier les termes de notre problème avec ceux de notre comparaison : Diverses formes d'énergie sont à l'œuvre dans mon corps. Elles y circulent.

Mon corps, composé d'une très forte proportion de matière, se meut dans la matière cosmique qui l'entoure, l'imprègne, le baigne. Ainsi un baigneur – petite unité pleine d'énergie – se meut-il dans les eaux de la mer. Si le baigneur veut profiter des courants, plus chauds ou plus frais, plus rapides ou plus lents, dirigés vers telle direction ou telle autre, qui circulent dans l'eau de mer, il va lui falloir être intelligent et dissipé. Mieux : Pour réussir la très nécessaire opération qui consiste simplement à flotter, un effort de dressage et d'intelligence est capital. Faute de consentir à cet effort, faute

d'en voir le caractère indispensable, le baigneur ne sera jamais un nageur. Il perd pied, coule et cesse de nous intéresser puisque nous ne parlons pas ici du merveilleux destin du plancton.

Il en serait de même si notre baigneur était tellement faible physiquement qu'il ne puisse se soutenir sur l'eau. Il en serait encore de même si, se surestimant grossièrement, notre nageur entreprenait une course au-dessus de ses capacités.

Mes deux premières étapes vont être :

- Préparation de mon corps.
- Connaissance de moi.

C'est volontairement que nous ne poussons pas plus avant pour le moment.

Un point clé : la respiration

Quelques aspects importants de la préparation de mon corps vont être les suivants :

Savoir me mettre en posture. Savoir respirer. Savoir respirer dans la posture. Les conséquences immédiates en sont que je vais soigneusement écarter tout ce qui pourrait troubler ma posture ou ma respiration. Ceci est tellement important qu'il me semble opportun de le redire, de façon différente pour établir mes bases de façon bien comprise de tous : Par mes postures et ma discipline respiratoire, je tends à mettre en harmonie toutes mes énergies sous toutes leurs formes. Je tends à faire circuler mes ressources d'énergie de façon aussi bénéfique que possible. Il faut donc que j'évite tout blocage de cette circulation. Interrogeons-nous en langage, sinon vulgaire, du moins simple jusqu'à en être élémentaire :

Sans être médecin, sans m'analyser profondément, je me suis quand même observé. Exemple : J'ai constaté que quand j'étais soumis à une émotion forte, je respirais sur un rythme haletant. Question : **Que faire pour éviter la respiration haletante ?** Réponse : **Éviter les émotions fortes.**

On touche ici du doigt l'un des paradoxes du yoga.

Question : Comment puis-je éviter les émotions fortes ?

Je n'y puis donner qu'une réponse critiquable :

a) Au début je suis incapable de dominer mes émotions. Je dois donc me résigner à être spasmé, bloqué, perturbé pendant une période impossible à fixer.

b) Plus mes pratiques yoginiques m'auront élevé vers une maîtrise de mieux en mieux adaptée, plus j'aurai de pouvoir sur des éléments qui – à mes débuts – me semblaient incontrôlables. Prenons ici un exemple choisi exprès dans le domaine le plus bas : avant de commencer le yoga, certaines émotions me « nouaient » et j'étais sujet à une constipation spasmodique qui, à son tour, influait sur mon humeur, puis sur mon comportement... arrêtons ici cette énumération douloureuse. En étant optimiste, trois semaines après avoir commencé l'étude de certaine respiration, en étant dans la moyenne banale, trois mois après le début de cette pratique, en étant extrêmement pessimiste un an après, je suis capable d'aller à la selle sur commande dans le quart d'heure ou la demi-heure qui suit l'exécution de ma respiration. Précisons : un sujet habitué à exécuter des mouvements – un moniteur de ski, un gymnaste – comprend l'exécution correcte en trois jours et l'exécute à la perfection en trois semaines.

Seul met un an le sujet qui, prié par l'enseignement de lever le bras droit, par exemple, lève la jambe droite. L'enseignant lui faisant remarquer son erreur, il se confond en excuses et lève la jambe gauche (ce type est plus fréquent qu'on ne le pense). Sollicité de faire attention, le sujet s'exclame alors : « Hélas ! Je n'y parviendrai jamais ». S'il persévère, il sera, en un an, à même de s'étonner lui-même par les progrès accomplis, à vitesse croissante bien évidemment, une fois surmontés les nombreux problèmes du début.

Il est clair que mon attention, comme ma volonté, ne peuvent agir que sur des parties de moi-même qui obéissent à ma volonté. Je suis sans pouvoir sur toute la partie de moi qui est indépendante de mon vouloir, mais aussitôt que mes pratiques m'auront assuré le contrôle de ce qui est contrôlable, l'équilibre que j'aurai atteint va « faire tache d'huile », se répandre insidieusement dans tout le système dont je n'ai pas le contrôle volontaire et, gagnant de proche en proche, réaliser d'étonnantes réussites. Tout cela parce que j'aurai – au départ – évité la congestion de certains points où la circulation d'énergie se serait bloquée.

Apprendre à respirer

Abordons maintenant l'étude théorique de la respiration. je dis théorique parce que la respiration demande à être non seulement pratiquée mais VÉCUE. Nous précisons que nous ne traitons pas ici des « respirations spéciales » mais uniquement de « la » respiration dans son sens le plus largement admis par tous.

Je constate tout d'abord que si je ne prête nulle attention à ma façon de respirer, le déplacement de mes côtes est bien faible. C'est surtout mon ventre qui, se gonflant et se dégonflant, assure ma respiration. Je ne m'en contente pas en yoga : Je fais attention.

J'évite, en premier lieu, d'inspirer gratuitement, c'est-à-dire sans envie et sans besoin. **Exemple :** Un médecin m'ausculte et me demande d'inspirer. J'inspire gratuitement pour lui permettre ses examens mais je n'en avais pas besoin au moment où il me l'a demandé. En yoga, j'attends. Quand je me rends compte que je vais incessament « manquer d'air », je laisse l'air entrer en moi. Je ne l'aspire pas. Je ne le pompe pas. Je lui permets d'entrer. J'essaie en même temps de ne laisser accès qu'à un petit filet d'air d'importance constante. J'opère de même quand j'expire. Je ne souffle pas, je ne pousse pas l'air vers la sortie, je ne l'expulse pas violemment. Je le

laisse s'écouler hors de moi comme s'écoule un petit filet d'eau à travers un brise-jet.

Dès que j'ai appris à ne pas engloutir sauvagement une quantité exagérée d'air inutile, j'ai fait un premier pas très important.

J'essaie maintenant de rythmer ma respiration. En comptant mentalement ou en m'aidant d'un métronome, j'essaie de permettre à l'air qui m'est strictement nécessaire de m'imprégner (à l'entrée) et de sourdre de moi (à la sortie) pendant un temps identique.

Exemple : A l'entrée j'ai entendu X battements du métronome, je dois parvenir à contrôler la sortie pour qu'elle ait lieu en X battements exactement. Voilà un second pas essentiel.

Contrôler le corps pendant la respiration

Allons plus haut mais notons au passage que je ne dois aborder ce qui suit qu'après avoir acquis de l'aisance dans ce qui précède. Au lieu de laisser mon abdomen diriger ma respiration, j'essaie de le laisser à ses fonctions propres et d'utiliser mon thorax pour respirer. Dans une première phase d'entraînement, j'essaie de « tenir mon ventre ». Il est difficile de traduire cela en mots et je vais donc employer plusieurs expressions pour faire comprendre une même et simple chose. J'opère une faible constriction des muscles abdominaux. Je garde le ventre strictement immobile. Je m'emploie à ne bouger que mon thorax. A l'entrée de l'air mes basses côtes vont s'écarter, puis la totalité de mes côtes va s'élever. Traduisons cela en langage grossier pour être sûrs de bien sentir ce qui se passe : Je m'élargis d'abord d'en bas, puis tout monte ensemble. A l'expiration, et CECI EST CAPITAL, je veille à ce que, dès le début du mouvement, la partie qui est montée descende. Ensuite, seulement, la partie basse qui s'était dilatée, revient en place.

Soyons à nouveau élémentaires dans l'expression et résumons tout depuis le début : Quand je sens que je vais avoir besoin d'inspirer, je serre légèrement le ventre, je laisse entrer, en le calibrant, un filet d'air, suivant un rythme qui me convient et m'est confortable (j'évite tout effort). Je sens que mes basses-côtes se dilatent, puis que toutes mes côtes montent. J'évite très soigneusement de me saturer. Quand je sens que je suis plein à 80-85 % de ma capacité pulmonaire, j'arrête volontairement ma dégustation d'air. J'ai compté un nombre N de battements. Je laisse toutes mes côtes

descendre ensemble, mes basses-côtes se resserrent et ce mouvement a entraîné l'air hors de moi comme la mer, en se retirant lentement, entraîne des algues glissantes. J'ai compté jusqu'à N. Je lâche mon ventre. Je repars, quand la nécessité s'en fait sentir, vers un nouveau cycle au cours duquel je penserai au plaisir que j'aurai à compter jusqu'à N + 1 au lieu de N. Un jour... je ne sais pas quand, mais j'ai le temps, N + 1 me sera facile.

J'espère que le lecteur s'est posé une question à laquelle je réponds maintenant. S'il se l'est posée, il a parfaitement compris. Il est un sujet doué. Sinon, il est un sujet normal qui attend de son professeur un enseignement total. Lui, élève, essaie d'exécuter. Il se réserve de poser des questions ou de soulever des objections en cas de difficulté. Les deux attitudes sont bonnes.

Question : Cette étude de la respiration semble plus longue que je ne m'y attendais. Pour pouvoir faire suffisamment attention ne serait-il pas souhaitable que je sois dégagé de toute préoccupation autre ?

Réponse : Mais comment donc ! Et voici comment procéder :

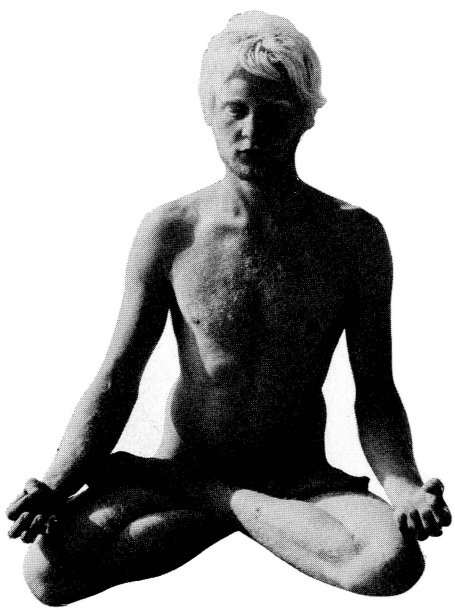
1°) Pour ne pas avoir de tensions musculaires parasitaires qui me distrairaient, je m'assieds dans une position qui m'est agréable. Je prends, si nécessaire, des coussins.

2°) J'essaie d'avoir le dos droit sans crispation.

3°) Pour ne pas être sensible à ce qui et à ceux qui m'entourent, je laisse mes paupières supérieures venir se reposer sur mes paupières inférieures.

4°) Enfin, et pour mieux goûter ce souffle de vie dont je vais m'enchanter, je le laisse parcourir mon nez seulement et je ne lui permets pas l'accès de ma bouche.

5°) Je concentre mon attention sur ma technique respiratoire exclusivement. En conséquence, je devrais avoir les bras mous, les mâchoires non serrées, la langue détendue, la nuque à l'abandon, c'est-à-dire la tête affaissée vers le thorax mais cela



seul suppose un entraînement particulier à la détente et nous ne faisons que le signaler.

Faisons ici le point : Parvenu à ce stade, un élève peut considérer qu'il est sorti de l'analphabétisme. Ses progrès en lecture peuvent maintenant être rapides.

Les muscles et les articulations

Les postures vont lui permettre de mettre en jeu l'élasticité de ses muscles et leur tonicité. Par la mise en action d'un certain groupe musculaire A, nous allons étirer le groupe antagoniste B (posture et mise en jeu de l'élasticité de B). Immédiatement après, nous allons mettre en action le groupe B et étirer A (contre-pose et mise à l'épreuve d'élasticité de A en même temps que mise à l'épreuve de la tonicité de B).

Par ailleurs, nos postures font travailler nos articulations, leur conserver une certaine jeunesse ou leur en restituer une part.

Elles s'adresseront particulièrement à la série articulaire la plus importante : la colonne vertébrale. Nous la ferons travailler :

En flexion vers l'avant
En cambrement vers l'arrière
En flexion latérale vers la droite
En flexion latérale vers la gauche
En étirement vers le haut
En torsion vers la droite
En torsion vers la gauche.

Nos efforts seront rythmés par une respiration bien tempérée, pensée avec discernement et adaptée aux possibilités individuelles de chacun.

Précisons ici, à nouveau, que nous ne prétendons à aucun moment à l'originalité. Notre exposé – et spécifiquement la partie concernant la respiration – est dérivé d'un enseignement thibétain. Nous sommes incapables d'en donner l'âge ou le lieu précis d'origine. Descendu des montagnes, l'enseignement s'est répandu dans les plaines indiennes. Il est diffusé en France par un certain nombre d'enseignants dont les plus notoires sont Yvonne Millerand à Paris et François Lorin à Marseille. Leurs disciples se multiplient sans cesse.

SCHÉMA D'UNE SÉANCE DE YOGA

Essayons de faire le schéma d'une séance de yoga.

En préambule, je me déshabille pour travailler en tenue légère : maillot de bain, collant, etc. de façon à être très libre de mes mouvements. Dès ce moment, j'entre dans l'ambiance de travail. Je me parle intérieurement. Je m'incite au calme. Je recherche mon rythme. Je procède IMPÉRATIVEMENT à des ablutions brèves mais soigneuses. Tous les citadins qui ont eu chaud dans les transports en commun DOIVENT comprendre que leur odeur personnelle est gênante et même incommodante pour le voisin. Il est donc INDISPENSABLE pour tout élève d'un cours collectif de n'aborder sa séance que dans un vêtement impeccable et APRÈS s'être livré à une toilette méticuleuse de ses aisselles et de ses pieds. L'usage de déodorants sera apprécié de tous. J'ai assisté nombre de fois à des cours où un seul élève rendait la séance odieuse à tous ses condisciples qui, par

discrétion, n'osaient rien dire. Il s'agit là d'une pratique scandaleuse. Si cet article contribue à le faire cesser, il aura rempli une bonne partie de son office. Il en est de même des parfums dont certaines dames croient pouvoir s'inonder. Aucune respiration, au sens particulier que nous donnons à ce mot, n'est possible dans la mesure où le sens olfactif se trouve soumis à de véritables agressions que rien ne justifie et qui sont faciles à éviter. Ce point, aussi abominable qu'essentiel étant réglé, je me souris intérieurement. Je pense à ma séance de façon à éliminer de mon esprit tout ce qui pourrait être étranger à cette séance. J'exile doucement de moi les pensées parasites. Exemple : Une canicule pénible sévit sur la ville. Je sais que pendant mon cours je vais cultiver le calme, que mon pouls va baisser. Je me prépare à accueillir la fraîcheur qui s'ensuivra. J'amorce ainsi un processus de boule de neige lente : Ma confiance dans le résultat augmente mon calme. Mon calme progressif fait diminuer la cadence de mes pulsations cardiaques. J'ai moins chaud. L'évidence du résultat renforce ma confiance, etc.

Prise de posture

Apaisé et concentré, j'aborde ma première posture. Ouvrons une brève parenthèse : ce qui suit est destiné à un élève n'ayant jamais de sa vie fait de yoga. Les « salutations au soleil », merveilleuses postures de début de séance, en sont bannies. Elles sont au-dessus du stade de tout-début. Le synchronisme du mouvement et de la respiration n'est pas de première simplicité. Que ceux qui en ont « entendu parler » nous excusent. Dans notre optique, expliquer n'est pas compliquer.

Première posture

a) Préparation

– Je laisse mes paupières supérieures se reposer sur les paupières inférieures.

– Je vérifie qu'aucune crispation ne « serre » mes paupières qui sont simplement posées.

– Je vérifie que mes dents ne sont pas serrées. Pour plus de sûreté, je les serre et les relâche pour bien apprécier la différence.

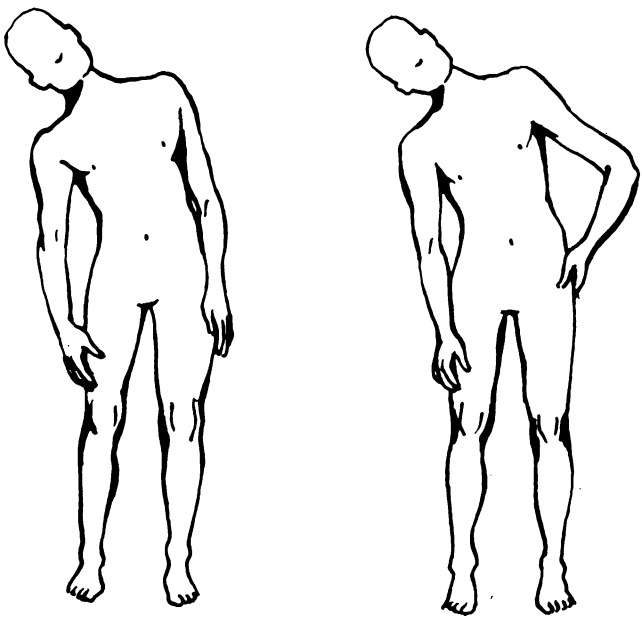
– Je vérifie que mon front est sans ride. Je vérifie que ma langue est molle.

M'étant ainsi passé en revue, je suis satisfait ou non de ce que je constate. Si je ne suis pas satisfait, je recommence ma revue, sans

surprise (c'est ma composante matérielle qui est indocile à ma composante spirituelle), sans hâte (je suis illimité dans le temps, je réussirai demain ce que je ne puis mener à bien aujourd'hui ; si j'échoue demain, je ferai mieux le mois prochain), sans irritation (si j'essayais, sans expérience, de soulever un poids de cent kilos, je n'y réussirais probablement pas. M'en irriterais-je ?). Si je suis satisfait de mon inspection, je passe à la phase suivante :

b) Mouvement

J'écarte les pieds de 20 cm environ (de l'idée que je me fais, les yeux fermés, de ce que doivent être 20 cm). Je vérifie mon aplomb. Il est bon. Très lentement, je laisse mon tronc fléchir latéralement vers la droite. Par prudence, je retiens mon mouvement en posant ma main droite à hauteur de mon genou droit. Je pense à ce que je fais. Je me fais une image de moi-même en train de faire mon mouvement. Je pense à rester dans un plan strict (à ne pas me tordre vers l'avant – par un fâcheux déplacement de l'épaule gauche – ni vers l'arrière). Je parviens ainsi à une certaine position qui ne suppose de ma part AUCUN EFFORT. C'est le poids de mon tronc et de ma tête qui, le déplacement amorcé volontairement par moi, m'a fait prendre la position qui est la mienne en ce moment.



Première posture.

c) Examen auto-critique-Ajustement

Je me pose des questions simples : Suis-je à l'aise ? Si oui, c'est parfait.

Sinon, d'où vient mon malaise ? Je ne me sens pas en équilibre ? J'ajuste la position de mes pieds, celle de ma main droite (je me retiens plus notablement ou je me relâche). J'essaie. Je tâtonne. Je trouve.

d) Perfectionnement

Je tâche à faire mieux sans forcer mon talent. Essais. Tâtonnements. Revue. J'y suis. En agissant avec douceur sur ma jambe droite, j'examine la possibilité de pousser légèrement ma hanche gauche vers la gauche. Essais, Revue. Suis-je allé trop loin ? Je reviens en arrière. Puis-je aller plus loin ? J'essaie. Revue.

e) Construction de la respiration

J'ai pris la posture. Après ajustement, je m'y sens supportablement bien. Supportablement signifie que les élongations auxquelles je suis soumis ne dérangent pas mon calme, que je ressens des petites « douleurs » (tiraillements, légers coincements, etc.) que je supporte avec facilité. C'est le moment de couronner ma posture par la respiration. J'attends d'avoir vraiment besoin d'inspirer. Je serre légèrement le ventre. Je laisse l'air m'envahir lentement à 80 % de ma capacité thoracique.

f) Principe de l'expansion de la cage thoracique

Quand l'air que j'ai absorbé m'a empli à 80 %, j'arrête d'inspirer mais je laisse le mouvement ascendant de mes côtes se poursuivre SANS que ce mouvement soit accompagné d'inhalation d'air. Ainsi procédé-je à une expansion gratuite de ma cage thoracique.

g) Récapitulation et chronologie des opérations

Je me prépare à la posture.

Je la prends.

Je la rectifie, je l'ajuste, je la polis.

Je respire d'abord inconsciemment.

Je respire consciemment et consciencieusement (trois cycles inspiration-expiration).

Je respire (trois fois) en pratiquant l'expansion de ma cage thoracique.

Je quitte ma posture.

Je reviens à ma position de départ.

Nous ne nous livrerons pas dans ce qui suit à des analyses aussi détaillées, mais il sera bon de se référer à la description ci-dessus pour ne rien oublier. On pourra d'ores et déjà remarquer qu'il n'est pas simple de se livrer SEUL aux pratiques que nous venons d'évoquer. Un maître qui conseille, qui corrige à tout instant est, sinon en

théorie du moins en fait, tout à fait nécessaire. Il l'est également pour freiner l'enthousiasme du débutant qui risque de se précipiter dans la posture au lieu de s'y insinuer. Il l'est pour ôter à l'élève le souci de se poser des questions, c'est l'enseignant qui les pose. Ainsi, l'élève peut-il se consacrer entièrement à lui-même.

En ce qui me concerne personnellement, je ne conseillerai pas à un élève de travailler seul avant deux ans de pratique suivie et après avoir obtenu de son professeur un plan de séance adapté à son cas.

Après la flexion latérale vers la droite, je reprends ma position neutre. Je me passe en revue (front sans ride, paupières non serrées, mâchoires et langue molles, impression générale de calme bienveillant, sourire intérieur, *aucune* accélération du rythme respiratoire). Je fais le même mouvement vers la gauche.

Il est possible que je trouve une plus grande aisance soit vers la droite, soit vers la gauche, c'est normal. On a toujours un « bon côté » et un mauvais. Un de mes buts est d'améliorer le mauvais jusqu'à n'avoir aucune différence notable entre les deux côtés.

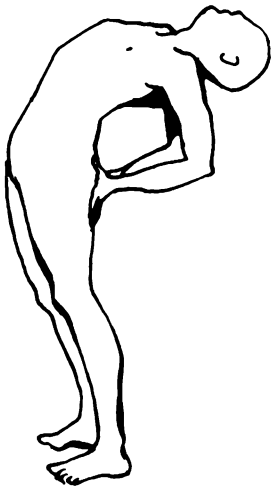
Seconde posture

Je suis en station debout. Pieds écartés comme précédemment. Je procède à mon inventaire : front – paupières – mâchoires – langue. J'y ajoute les épaules et les jambes. Mes jambes me soutiennent solidement mais elles ne doivent pas être crispées.

Je me saisis les fesses à pleines mains et les place de façon à ce que l'index soit dans le pli cuisse-fesse. Les mains détendues. Je tire vers l'arrière – avec lenteur et avec une véritable tendresse envers moi-même – la ligne de mes coudes, puis celle de mes épaules. En même temps que je laisse mon tronc s'incliner vers l'arrière, je sollicite mon bassin vers l'avant. Tâtonnements, ajustement. Je conduis ma tête vers l'arrière. Si je n'éprouve aucun vertige, je laisse ma tête pendre complètement à l'abandon vers l'arrière.

Écueils à éviter : Contraction des cuisses. Douleurs lombaires. Saccades. Contraction des épaules ou du cou.

Quand je m'en crois capable, je construis ma respiration lente, puis je fais trois cycles respiratoires thoraciques purs, enfin trois cycles avec expansion de cage thoracique.



Je reviens à ma position de départ. Revue. Inventaire rapide.

Pourquoi trois cycles respiratoires alors que bien des praticiens se contentent d'un seul ? Il y a plusieurs réponses.

1°) C'est une question d'opinion. On peut en discuter à l'infini.

2°) Le premier cycle est rarement parfait. Le second corrige ce que le premier pouvait laisser à désirer. Le troisième affirme et établit que j'ai fait de mon mieux.

3°) Il y a une inter-action (que l'on ne saurait décrire sur le papier) entre la posture et la respiration. Au fur et à mesure que la respiration se perfectionne, la posture s'améliore et réciproquement. Nous ne résoudrons pas ici le problème de la poule et de l'œuf. Nous l'indiquons.

Deuxième posture.

4°) Le nombre de trois cycles est indicatif. Il est pratiqué en cours collectif car il correspond à ce qui est le mieux accepté par l'élève moyen. Chacun jugera de ce qui lui convient le mieux, à l'expérience.

Troisième posture

Toujours dans la même station de départ (la simplicité des postures me permet de garder les yeux délicatement fermés sans avoir besoin de regarder un modèle. Je puis donc me concentrer de mieux en mieux sur ce que je fais). Je me laisse lentement fléchir vers l'avant. Mes bras et ma tête pendent en liberté et j'évoque mentalement mes vertèbres, après leur campement je leur accorde un repos et j'apprécie cette détente. Je ne fais AUCUN EFFORT. C'est le poids de mon corps qui m'entraîne vers le sol.

Qu'est-ce qui peut m'apporter de la perturbation ? La partie postérieure de mes jambes est soumise à une élongation non négligeable. Si une douleur apparaît, je la jauge mentalement. Si elle est supportable, tant mieux ; je l'incorpore à mon calme général. Elle s'y enlise

et bientôt s'y fond au point que je ne la perçoive plus.

Perfectionnisme : Si la douleur me gêne, je remonte volontairement jusqu'à la position que je puis garder sans trouble aucun et c'est millimètre par millimètre que je gagnerai du terrain au cours des séances à venir.

Si le bout de mes doigts effleure le sol, je caresse la pensée de reposer mes doigts à terre.

Si mes doigts touchent facilement le sol, je me berce mentalement de l'image de mes mains reposant totalement par terre.

Si mes paumes s'écrasent au sol sans nulle difficulté, je cajole une chimère : je me saisis doucement les coudes dans les mains et je rêve que mes avant-bras viennent prendre contact avec le sol.

Je construis ma respiration. Trois cycles thoraciques purs. Trois cycles avec expansion de la cage.

Lente remontée. Retour au neutre.

Remarquons ici un point important que nous ne soulignerons jamais avec trop d'insistance. Imaginons un sujet qui, dans sa flexion avant, parvient à amener ses doigts au niveau de ses genoux et pas plus bas. Imaginons un sujet qui, dans la même posture, obtient une flexion remarquablement plus accentuée. Ces deux sujets travaillent avec la même intensité. L'un et l'autre tirent de leur séance le même bienfait. Or, mon propos n'est pas de m'exhiber au cirque mais de me faire du bien. En conséquence, même si je n'ai fait qu'esquisser la posture qu'on me propose, j'ai remporté le succès attendu si j'ai respiré, dans la posture, de façon impeccable.

Troisième posture.

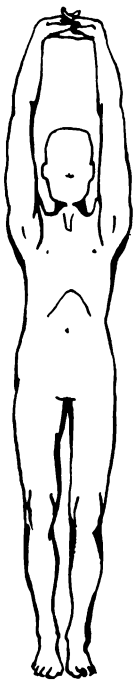
Quatrième posture

Station debout mais pieds RÉUNIS. Revue – inventaire INDISPENSABLE. Je croise les doigts. J'élève lentement les deux bras. Quand mes mains passent à hauteur de mon visage, je sens la chaleur de mes paumes. Je tourne alors mes paumes vers l'extérieur (sans décroiser mes doigts) et je continue mon ascension.

Écueils à éviter : pas de tension dans les jambes. Essayer de garder le dos bien plat. Éviter de bomber le ventre vers l'avant.

Dans l'idéal, seuls travaillent mes bras. Nous abordons ici une notion importante : la dissociation. Je concentre bien ma pensée sur le lent mouvement ascendant de mes bras. Mes bras sont mentalement dissociés de tout mon corps mais il est bon de parvenir à les isoler, en quelque sorte, physiquement aussi – et c'est moins facile – pour qu'ils deviennent autonomes. Le reste de mon corps n'étant pas concerné, est au repos. Quand mon corps est en situation de I majuscule, les paumes vers le ciel, je suis en posture. Rectifications. Perfectionnement. Trois cycles de respiration thoracique pure. Trois cycles avec expansion de cage. Retour au neutre.

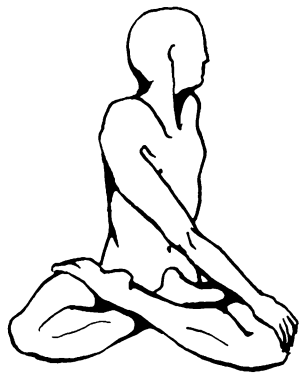
Remarque : Le « retour au neutre » n'est pas la rupture brutale de la posture. C'est vraiment une construction inversée. Par comparaison, nous démontons un château de cartes sans qu'il s'écroule jamais et reconstituons un paquet de 52 cartes aptes à faire un nouveau château, différent du précédent.



Quatrième posture.

Cinquième posture

Je suis assis, les jambes en tailleur. Une main est posée au sol, au milieu du dos. Le bras correspondant à l'autre main passe devant le corps et la main s'appuie sur le genou qui lui est opposé (la main droite s'appuiera sur le genou gauche, la main gauche posée au sol au milieu des fesses. De même, la main gauche s'appuiera sur le genou droit). Je procède à une torsion du tronc. La main qui s'accroche au genou m'aide dans mon mouvement. La main posée à l'arrière au sol m'aide à conserver le dos bien droit pendant la torsion. Indispensable revue-inventaire avant de se livrer aux trois cycles + trois cycles avec expansion. Il n'est pas besoin d'être expérimenté pour se rendre compte que respirer avec aisance et joie dans une telle position de torsion suppose une capacité de DISSOCIATION non négligeable.



Cinquième posture.

A surveiller : La seule tension doit se manifester dans le bras qui aide à la torsion.

J'inverse la position du tailleur et je fais une torsion dans l'autre direction.

Perfectionnement : au lieu de la position en tailleur je saisis un pied à pleines mains et je le pose sur la cuisse opposée, la tranche du pied dans l'aine, puis la plante du pied aussi tournée vers le ciel que possible. **ATTENTION :** Il est capital de ne pas faire d'effort. De ne pas essayer d'accentuer la torsion. Les deux seuls points d'intérêt sont la rectitude du dos et la qualité de la respiration.

Sixième posture.

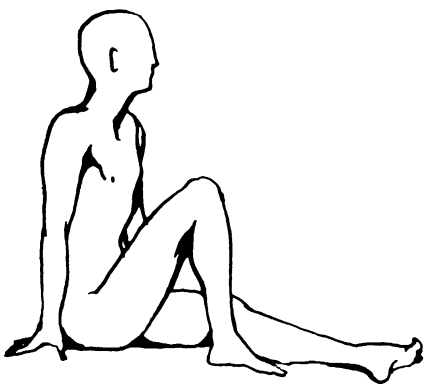
Sixième posture

Je suis assis. Une jambe tendue repose au sol. L'autre jambe repose également au sol (si j'y parviens). Elle est pliée à hauteur du genou et le talon correspondant est placé (je m'aide des deux mains) au périnée, le genou repose au sol si possible (en accent circonflexe dans un plan horizontal). En me laissant aller vers l'avant, je m'allonge « sur » ma jambe tendue. SUR voulant dire « en direction de », avec l'intention de ».

Peu de sujets masculins débutants réussissent à s'allonger. Cela est sans aucune importance. Par contre, il est intéressant de réussir les trois + trois cycles respiratoires car la posture ne prête pas à l'aisance dans la respiration.

Perfectionnement (à essayer très tôt dans la pratique) : Bien poser le talon droit dans le pli DROIT du périnée et inversement.

ATTENTION : Pas d'effort. Importance de la revue-inventaire. Ne pas aborder un stade de la posture avant d'être à l'aise dans le précédent. Bien entendu, changer de côté de façon à équilibrer les deux côtés. Ne pas oublier de respecter le point mort entre les deux.

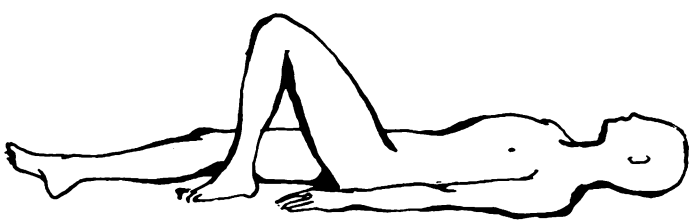


Septième posture

Je suis assis. Une jambe tendue repose au sol. L'autre jambe est pliée à hauteur du genou, la plante du pied repose au sol, le genou correspondant est « en l'air ». La jambe pliée est donc en position d'accent circonflexe dans un plan vertical.

En me laissant glisser vers l'arrière, je déroule lentement ma colonne vertébrale et viens me coucher par terre. Je me relève et me retrouve en position assise. Mes mains ni mes bras ne m'aident. Mes doigts se déplacent parallèlement au sol et à quelques centimètres au-dessus du sol. Seuls travaillent mes muscles abdominaux.

Septième posture.



ATTENTION : La contraction de mes abdominaux ne doit en aucun cas me crisper les mâchoires. Dissociation.

Il est capital d'adapter le déplacement de mon tronc à mon rythme respiratoire. Nous noterons la différence entre une séance de culture physique et une séance de yoga : En culture physique (indépendamment de la différence de temps) je vais m'allonger en inspirant et me relever en expirant. En yoga j'attends, assis, d'avoir envie d'inhaler de l'air par le nez. Quand je commence à inspirer, je me laisse glisser vers l'arrière. Mon mouvement du tronc accompagne mon inspiration. Dès que je suis allongé, je fais (si je sais le faire) une expansion de cage qui, exerçant une élongation mécanique sur mes abdominaux juste sortis de leur travail, les étire délicatement, les apaise et les « récompense ». Quand je me sens l'envie d'expirer, j'accompagne la permission de sortie que je donne à l'air, d'un relevé du buste qui me remet en position assise.

Trois cycles avec inventaire-revue permanent pour éliminer les tensions parasitaires.

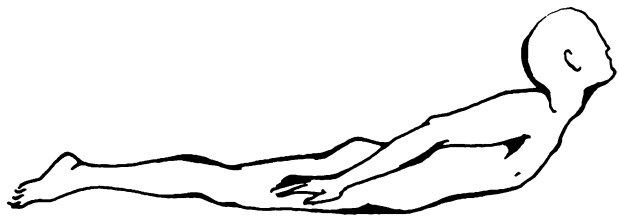
Huitième posture

Relaxation totale – Détente.

Cette posture est une des plus importantes mais elle ne peut pas être pratiquée par un débutant solitaire. Elle doit être dirigée, surveillée et contrôlée par l'enseignant. Chacun a ses principes et sa méthode. Expériences faites, j'ai constaté qu'il était rare de ne pas réussir assez rapidement la relaxation mais la qualité de la détente et sa profondeur dépendent de facteurs innombrables. Température extérieure, heure du jour, timbre de voix du professeur par exemple. Je puis personnellement attester que j'ai étonné un dentiste par la façon dont j'ai pu supporter des soins normalement douloureux après m'être mis en état de relaxation totale dans son redoutable fauteuil. La relaxation moyenne est de l'ordre du quart d'heure. Elle varie suivant les enseignants et les doctrines. Il est souhaitable de ne pas s'endormir.

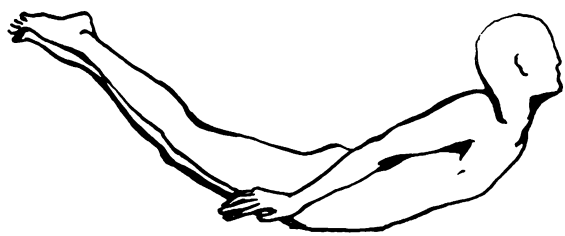
Neuvième posture

Je suis couché à plat ventre. La pointe du menton au sol. Les bras allongés le long du corps. Sans l'aide des mains, j'élève simultanément le tronc et les jambes. Seul mon bassin reste en appui au sol. Trois cycles.



ATTENTION : De même que dans la 7e posture, mon mouvement du corps ne fera qu'accompagner ma respiration. Quand je permets à l'air d'entrer, je me soulève, quand je le laisse filtrer vers la sortie je me repose au sol. C'est ma respiration qui commande l'opération et mon corps est au service de mon souffle.

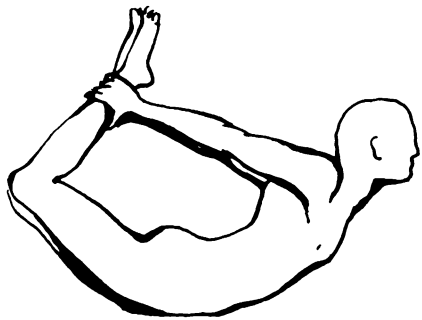
Pas de contraction inutile. J'ai personnellement fait sous la direction d'Yvonne Millerand le contrôle suivant :



Neuvième posture.

J'ai pris mon pouls avant cette posture (et quelques autres plus corsées sur lesquelles enchaînait un cours ayant environ trois ans de pratique). Après cette série de postures, notre pouls avait BAISSÉ dans plus de 50 % des cas. Il était resté constant pour la plupart des autres élèves. Il s'était élevé dans des proportions infimes pour environ 5 % d'entre nous.

Dixième posture



Je suis à plat ventre. Je soulève mes pieds du sol en pliant mes deux jambes à hauteur du genou. Je saisis mes pieds à pleines mains à hauteur des chevilles.

Quand j'inspire, j'élève mon torse. En même temps j'élève mes cuisses. Seul mon bassin reste au sol. Il est clair qu'un effort conjugué des bras et des jambes va me permettre de m'élever sensiblement plus haut que dans la 9e posture. Quand j'expire, je reviens au sol. Trois cycles.

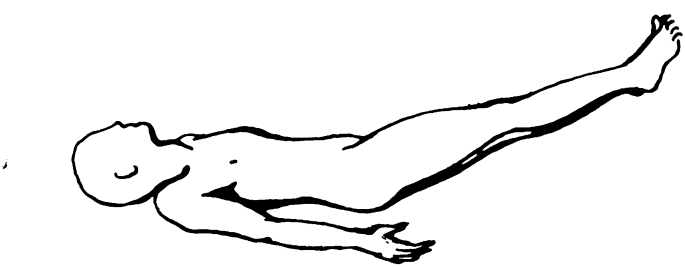
Remarque : Quand on se trouve en position haute, il est très facile (avec un peu de pratique) de faire l'expansion de cage en mouvement non-stop.

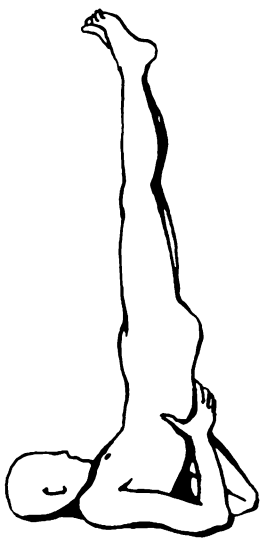
Dixième posture.

Onzième posture

Elle est parfaitement connue sous le nom de la « chandelle ». Je suis couché à plat sur le dos. j'élève mes jambes, puis le bassin,

Onzième posture.





puis le dos en me soutenant par les mains bien appliquées entre le niveau des omoplates et le niveau de la taille. Il est important d'essayer, d'une part d'obtenir une belle verticalité, et d'autre part de décoller du sol tout le corps sauf la tête et le cou. Une bonne minute en pratiquant la respiration thoracique pure. Retour au sol.

Dernière partie

Étude, pratique et perfectionnement des respirations spéciales.

Il est impossible d'en traiter ici. Je n'ai jamais vu deux personnes avoir les mêmes facilités ni les mêmes difficultés.

Onzième Posture. Cette partie demande à être vécue et ressentie. Qu'il me soit permis de dire pourtant que je n'ai jamais entendu une seule personne dire que les respirations lui étaient déplaisantes ou l'ennuyaient. J'ai, par contre, vu beaucoup d'élèves qui y trouvaient des plaisirs tout à fait inattendus qu'ils exprimaient ainsi :

« Je me suis senti ailleurs. » « J'ai eu l'impression que je sortais de mon corps et que, du dehors, je me regardais respirer. » « Je me suis senti vivre mais pas comme d'habitude. » « J'ai eu un moment de lumière. Je me demande combien de temps il a duré. » « Il s'est passé quelque chose mais je ne peux pas vous dire quoi. » « J'ai décollé. Je me sentais flotter au-dessus du sol. » « Je vous dirai franchement que je n'y croyais pas. J'ai été bien étonné. »

Tel est le plaisir que nous souhaitons à celles et à ceux qui décideront, avec ou sans intention philosophique, d'étudier, suivant leur capacité, une discipline millénaire qui pourrait – sait-on jamais ? – éclairer leur existence d'un jour nouveau discret et original.

INDEX DES MAUX ET DES MALADIES

ABCÈS : aubergine, cassis, chou, julienne, lamier blanc, lin, lis blanc, morelle noire, oignon, patience, sceau de salomon, souci, tussilage.
ACNÉ : 31 ; chou, haricot, lavande, navet, orme, pensée sauvage, pin sylvestre, pissenlit, prunellier, saponaire, souci.
ADÉNITE : ache, tussilage, varech.
AÉROPHAGIE : 30 ; benoîte, cumin, marjolaine, verveine officinale.
AFFAISSEMENT DISCAL : 375.
AFFECTIONS PÉRIARTICULAIRES : 355.
AFFECTIONS PSYCHOSOMATIQUES : 338.
AFFECTIONS RESPIRATOIRES : 30, 67, 69, 119, 341, 347, 353, 356.
AIGREURS ET BRULURES D'ESTOMAC : 163 ; amandier, aunée, carotte, centaurée (petite), noyer, saule blanc.
ALBUMINURIE : ache, épervière, genêt, genévrier, livèche, prêle, vergerette du canada.
ALCOOLISME : 154.
ALLERGIE : 134.
AMAIGRISSEMENT : 119.
AMYGDALITE : géranium robert, orge.
ANÉMIE : 110, 151 ; angélique, armoise, aunée, carotte, centaurée (petite), chou, eupatoire, fenugrec, fraxinelle, fumeterre, gentiane, houblon, marrube blanc, noyer, orge, ortie, patience, pervenche, romarin, tanaisie, thym.
ANÉMIE GRAISSEUSE : 127.
ANGINE : 37, 98 ; aubépine, brunelle, bugrane, céleri, citron, fraisier, guimauve, mûrier noir, néflier, orge, pervenche, pariétaire, plantain, quintefeuille, réglisse, ronce, saponaire, thym, troène.
ANGINE DE POITRINE : 339 ; aubépine.
ANGOISSE - ANXIÉTÉ : 84, 147, 154, 162, 333, 335, 337, 339, 342, 355 ; *phytothérapie :* aspérule odorante, aubépine, ballote, basilic, lotier, marjolaine, passiflore, saule blanc, thym.
ANOREXIE MENTALE : 341.
APHTES : bistorte, citron, guimauve, mauve, mûrier noir, myrtille, néflier, oignon, quintefeuille, troène.
ARTÉRIOSCLÉROSE : pissenlit.
ARTÉRITE : myrtille.
ARTHRITE : 124 ; cassis, cerise, fraisier, morelle noire, orpin brûlant, pariétaire, primevère.
ARTHROSE : 69, 355.
ARTHROSE DENTAIRE : alchémille.
ASCARIS : absinthe, mousse de corse, santoline, tanaisie.
ASTHÉNIE : cresson, fenugrec, fraxinelle, noyer, romarin.
ASTHME : 30, 158, 162, 341 ; ache, ail, bouillon blanc, cochléaria, coquelicot, gui, lavande, marjolaine, marrube blanc, mauve, millepertuis, pâquerette, pin sylvestre, serpolet, thym, tussilage.
ATROPHIE MUSCULAIRE : 349.
ATTEINTES DE L'AGE : 119, 144, 356.
ATTEINTE RÉNALE : 164.
AVITAMINOSE : 119, 123.

B

BALLONNEMENTS : 339 ; ache, acore, aneth, angélique, anis vert, badiane, berce, carvi, coriandre, cumin, hysope, lavande, livèche, origan, persil, réglisse, sarriette, sauge.
BÉGAIEMENT : 341.
BÉRI-BÉRI : 121.
BLENNORRAGIE : busserole, lin.
BLESSURES - COUPURES : agripaume, alchémille, anthyllide, brunelle, citron, églantier, géranium robert, hysope, lamier blanc, lavande, lis blanc, millefeuille, millepertuis, pâquerette, pervenche, plantain, renouée âcre, renouée des oiseaux, salicaire, sarriette, sureau yèble.
BLOCAGE ARTICULAIRE : 374.
BOURDONNEMENTS : aubépine, calament, gui, mélisse, oignon.
BOUTON DE FIÈVRE (HERPÈS) : bourrache, douce amère, pensée sauvage, salsepareille.
BOUTONS DU VISAGE : néflier, patience, pêcher, tussilage, violette.
BRACHIALGIE : 370.
BRONCHITE : ache, ail, antennaire, bardane, bouillon blanc, bourrache, capillaire, capucine, carragheen, chou, cochléaria, consoude, coquelicot, cresson,

erysimum, figue, framboisier, guimauve, germandrée, laurier sauce, hysope, lavande, lichen.

BRONCHITE CHRONIQUE : 30 ; lichen, lierre grimpant, lierre terrestre, lin, marrube blanc, millepertuis, moutarde noire, myrte, navet, noyer, origan, pâquerette, pervenche, peuplier noir, pin sylvestre, plantain, polygala, polypode, primevère, raifort, scabieuse, sureau yèble, thym, tussilage, verveine officinale, violette.

BRUCELLOSE : épervière.

BRULURES : carotte, citron, cynoglosse, églantier, lamier blanc, lierre grimpant, lis blanc, oignon, pomme de terre, souci, tormentille.

C

CALCULS BILIAIRES : aigremoine, cerise, pin sylvestre, radis noir, saule blanc, solidage.

CANCER : 136, 357.

CAPSULITE : 355.

CARENCES ALIMENTAIRES : 131.

CELLULITE : 123, 352, 356 ; asperge, carragheen, lierre grimpant, reine des prés, varech.

CHUTE DES CHEVEUX : capucine, cresson, thym.

CIRRHOSE DU FOIE : 137.

CLAUSTROPHOBIE : 84.

COEUR NERVEUX : asperge, aubépine, romarin.

COLIQUES : carragheen, carvi, houx, hysope, laurier cerise, menthe.

COLIQUE HÉPATHIQUE : 57.

COLIQUES NÉPHRÉTIQUES : 31 ; aigremoine, genévrier, maïs, pariétaire.

COLITE : 124 ; avoine, carragheen, chiendent, chou, guimauve, mauve.

COLITE CHRONIQUE : 339, 356;

COLITE SPASMODIQUE : 162 ; mélilot, néflier, pimprenelle, romarin, salicaire, solidage.

COLOPATHIE PARASITAIRE : 159.

CONGESTION CÉRÉBRALE : moutarde noire.

CONGESTION PULMONAIRE : douce amère, moutarde noire.

CONGESTION DE LA RATE : scolopendre.

CONGESTION UTÉRINE : marronnier.

CONJONCTIVITE : 119 ; bleuet, camomille romaine, cerfeuil, euphraise, laitue, mélilot, plantain.

CONSTIPATION : 30, 134, 147, 151, 370 ; baguenaudier, bourdaine, carragheen, eupatoire, globulaire, iris des jardins, lin, liseron, mauve, mercuriale, moutarde blanche, moutarde des champs, mûrier noir, nerprun, oignon, olivier, pêcher, polypode, pommier, prunellier, psyllium, rhubarbe, rose pâle, sureau noir.

CONTRACTURES MUSCULAIRES : marjolaine, origan.

CONTUSIONS : anthyllide, arnica, chou, hysope, matricaire, morelle noire, pâquerette, pariétaire, pervenche, pomme de terre, primevère, romarin, sceau de salomon, tilleul, tormentille.

CONVULSIONS : millefeuille, primevère.

COQUELUCHE : ail, amandier, ballote, gui, lavande, lierre grimpant, origan, primevère, serpolet, thym, violette.

CORPS ÉTRANGER DANS L'OEIL : grémil.

CORS, DURILLONS : chélidoine, figue, joubarbe des toits, oignon, orpin brûlant, souci.

COUPEROSE : aubépine, citron, hamamélis, nénuphar blanc, vigne rouge.

COUPS DE SOLEIL : argentine, citron, pomme de terre.

COURBATURE : tilleul.

CRACHEMENTS DE SANG : benoîte, bourse à pasteur, lamier blanc, millefeuille, pimprenelle, prèle, renouée âcre, renouée des oiseaux.

CRAMPES : menthe.

CROUTES DE LAIT : pensée sauvage.

CYPHOSE : 375, 381.

CYSTITE : 31, 119, 341 ; airelle rouge, bouillon blanc, bruyère, bugrane, busserole, fraisier, genévrier, guimauve, lin, maïs, mauve, navet, orge, pariétaire, peuplier noir, pin sylvestre, plantain, ronce, roseau à balais, solidage, sureau noir, vergerette du canada.

D

DANSE DE SAINT-GUY (CHORÉE) : primevère.

DARTRES : aspérule odorante, aubergine, aunée, bardane, bouleau, bourdaine, carotte, chou, cresson, douce amère, fumeterre, joubarbe des toits, ményanthe, orme, ortie, patience, pêcher, pissenlit, saponaire, scabieuse, véronique.

DÉMANGEAISONS : alchémille, aman-

dier, hamamélis, morelle noire, noisetier, pensée sauvage, scabieuse.

DÉMINÉRALISATION : prèle.

DÉPRESSION NERVEUSE : 31, 57, 84, 104, 158, 333.

DERMATOSE : 67.

DIABÈTE : 121 ; aigremoine, bardane, chicorée sauvage, eucalyptus, géranium robert, haricot, mûrier noir, myrtille, noyer, oignon, olivier, ortie, pervenche, pissenlit, poireau, scrofulaire.

DIARRHÉE : 119 ; aigremoine, argentine, benoîte, bistorte, bouillon blanc, carotte, chêne, cynoglosse, églantier, géranium robert, grenadier, lamier blanc, lavande, myrte, myrtille, néflier, ortie, pervenche pimprenelle, plantain, prunellier, quintefeuille, reine des prés, renouée des oiseaux. riz, romarin, ronce, rose rouge, solidage, tormentille, troène, vergerette du canada, vigne rouge.

DIGESTION DIFFICILE : aneth, angélique, anis vert, badiane, bouleau, calament, camomille romaine, carvi, chou, cumin, estragon, fenouil commun, matricaire, mélisse, menthe, millepertuis, origan, sarriette, sauge, tilleul, verveine officinale.

DORSALGIE : 370, 381.

DOULEURS DENTAIRES : 34.

DOULEURS INTERCOSTALES : avoine.

DOULEURS MUSCULAIRES : camomille romaine, chou, peuplier noir.

DOULEUR DES RÈGLES : 36.

DYSENTERIE : argentine, chêne, myrtille, néflier, pimprenelle, prunellier, ronce, salicaire, tormentille, vigne rouge.

DYSKINÉSIE BILIAIRE : 356.

DYSTONIE NEURO-VÉGÉTATIVE : 355.

E

ECCHYMOSES : arnica, persil, pomme de terre, primevère, sceau de salomon, tamier, tormentille.

ÉCROUELLES : tussilage.

ECZÉMA : 31, 341, 356 ; bardane, buis, chou, cresson, myrtille, navet, noyer, orme, ortie brûlante, patience, pensée sauvage, pissenlit, salicaire, saponaire, solidage, souci.

EMPHYSÈME : 356 ; ail, capucine, marjolaine.

EMPOISONNEMENT : moutarde noire.

ENCÉPHALITE : 155.

ENFLURES : renouée âcre, romarin, séneçon, sureau noir.

ENGELURES : céleri, chêne, moutarde noire, souci, sureau noir, sureau yèble.

ENGORGEMENT DES GANGLIONS : bouleau, cerfeuil, cochléaria, mousse de corse, saponaire, tussilage, varech.

ENGORGEMENT DES SEINS : cumin, persil, pervenche.

ENROUEMENT : aigremoine, érysimum, guimauve.

ENTÉRITE : aigremoine, alchémille, benoîte, chou, consoude, lin, myrtille, néflier, pervenche, pimprenelle, psyllium, renouée des oiseaux, salicaire, solidage, tormentille.

ENTORSE : 29, 36, 372 ; aigremoine, hysope, lin, matricaire, myrte, romarin.

ENTORSE CERVICALE : 372.

ENTORSE DORSALE : 372.

ENTORSE LUMBAGO-SACRALE : 372.

ENURÉSIE : 374.

ÉPILEPSIE : 155.

ÉRYSIPÈLE : mélilot, sureau noir, sureau yèble.

ÉRYTHÈME : 123.

ESCARRES : mouron rouge, tormentille, troène.

ESSOUFFLEMENT : gui.

ESTOMAC PARESSEUX : absinthe, acore, angélique, badiane, benoîte, centaurée (petite), chardon bénit, chêne, chicorée sauvage, coriandre, épine vinette, genèvrier, gentiane, germandrée, houblon, hysope, laurier sauce, lierre terrestre, marrube blanc, ményanthe, oranger, origan, réglisse, romarin, sarriette, saule blanc, serpolet, thym, véronique.

EXCÈS D'URÉE : épervière, myrtille, poireau, reine des prés, salsepareille, solidage.

EXCITATION SEXUELLE : houblon, laitue, marjolaine, nénuphar blanc, saule blanc.

EXTINCTION DE VOIX : aigremoine, céleri, érysimum.

F

FATIGUE CÉRÉBRALE : angélique, romarin, sarriette, sauge, thym.

FATIGUE GÉNÉRALE : aspérule odorante, aunée, centaurée (petite), chardon bénit, églantier, eupatoire, fenouil commun,

genévrier, lichen d'islande, ortie brûlante, pâquerette, romarin, sauge, tanaisie, thym.

FIÈVRE : chardon bénit, chiendent, lilas, noisetier, orge, saule blanc.

FIÈVRES INTERMITTENTES : aulne, bouleau, houx.

FISSURES ANALES : chêne, consoude, peuplier noir.

FOIE ENGORGÉ OU PARESSEUX : artichaut, carotte, cassis, chicorée sauvage, fumeterre, patience, pissenlit, radis noir, rhubarbe, romarin.

FOULURES : aigremoine, arnica, matricaire.

FRIGIDITÉ : 31, 127.

FURONCLES : aubergine, cassis, cresson, lin, lis blanc, morelle noire, oignon, pensée sauvage, pissenlit, poireau, prunellier, sceau de salomon, scrofulaire, souci.

G

GASTRITE : 30, 151.

GAZ INTESTINAUX : ache, acore, aneth, angélique, anis vert, badiane, berce, carvi, centaurée (petite), coriandre, fenouil commun, livèche, origan, pimprenelle, romarin, thym.

GERÇURES, CREVASSES : consoude, millefeuille, morelle noire, peuplier noir, sureau noir, sureau yèble.

GLAUCOME : 156.

GOITRE : mousse de corse, varech.

GOUTTE : alkékenge, artichaut, bardane, bouleau, bruyère, cassis, céleri, chou, fragon, fraisier, frêne, genêt, genévrier, haricot, houblon, julienne, pâquerette, pariétaire, peuplier noir, pissenlit, prèle, primevère, raifort, reine des prés, romarin, ronce, roseau à balais, salsepareille, salsifis, saponaire, tamier, varech, vergerette du canada.

GRAVELLE : alkékenge, bardane, bugrane, cassis, cerise, cresson, fragon, fraisier, gaillet, grémail, haricot, julienne, lierre terrestre, maïs, navet, pariétaire, persil, pissenlit, poireau, pourpier, prèle, reine des prés, renouée âcre.

GRIPPE : 124 ; ail, capillaire, eucalyptus, guimauve, hysope, laurier-sauce, lavande, lierre terrestre, marrube blanc, mauve, oeillet, oignon, pin sylvestre, polygala, primevère, scabieuse, sureau noir, thym, tussilage, violette.

GRIPPE INTESTINALE : salicaire.

H

HÉMIPLÉGIE : 355.

HÉMORRAGIES : 127, 166.

HÉMORRAGIES INTERNES : grenadier, ortie, renouée âcre.

HÉMORRAGIES UTÉRINES : argentine, bistorte, cyprès, géranium robert, hamamélis, noisetier, pimprenelle, prêle, rose rouge, salicaire, vigne rouge.

HÉMORROÏDES : 30 , aubergine, bouillon blanc, brunelle, chêne, consoude, cyprès, douce amère, épine vinette, ficaire, fragon, hamamélis, joubarbe des toits, marronnier, millefeuille, morelle noire, myrte, myrtille, noisetier, orme, pariétaire, peuplier noir, pimprenelle, prèle, renouée âcre.

HÉPATISME : 30, 146, 350.

HÉPATITE : 98, 120.

HERNIE DISCALE : 375.

HOQUET : 33 ; calament, cataire.

HYDROPISIE : artichaut, asperge, bouleau, cresson, épervière, fragon, gaillet, haricot, iris des jardins, livèche, oignon, prèle.

HYPERSÉCRÉTION BRONCHIQUE : 356.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE : 134, 151, 357 ; ail, aubépine, berce, fraisier, olivier, pâquerette, persil, prèle.

HYPERTHYROÏDE : 357.

HYPERTONIE : 157.

HYPERVITAMINOSE : 126.

HYPOTENSION : adonis, romarin, sauge, thym.

HYSTÉRIE : 154 ; passiflore, primevère.

I

IMPATIENCES DANS LES JAMBES : fragon, mélilot.

IMPÉTIGO : chêne, chou, noyer, pensée sauvage, pin sylvestre, souci.

IMPUISSANCE SEXUELLE : 31, 341.

INCONTINENCE D'URINE : aigremoine, busserole, chêne, myrtille.

INDIGESTION : fraxinelle, origan.

INFARCTUS : 151, 339, 357.

INFLAMMATION BILIAIRE : chiendent, romarin.

INFLAMMATIONS ET ULCÉRATIONS DE LA BOUCHE : aigremoine, alléluia, argentine, aulne, bistorte, brunelle, céleri, figue, framboisier, géranium robert, guimauve, mauve, mûrier noir,

myrtille, origan, orme, plantain, quintefeuille, réglisse, ronce, rose rouge, tormentille.
INFLAMMATION URINAIRE : airelle rouge, bouillon blanc, bruyère, bugrane, busserole, chiendent, eucalyptus, genévrier, grémil, guimauve, lin, maïs, mauve, mélilot, navet, pin sylvestre, réglisse, scolopendre, solidage, thym.
INSOMNIE : 57, 103, 142, 333, 355 ; aspérule odorante, aubépine, basilic, coquelicot, houblon, jasmin, laitue, lotier, marjolaine, mélilot, nénuphar blanc, passiflore, primevère, saule blanc, thym, tilleul.
INSTABILITÉ PSYCHOMOTRICE : 341.
INSUFFISANCE BILIAIRE : ache, artichaut, aunée, carotte, cerfeuil, citron, eupatoire, fumeterre, myrtille, olivier, pissenlit, polypode, rhubarbe.
INSUFFISANCE CARDIAQUE : 122, 357 ; adonis printanier.
INSUFFISANCE HÉPATIQUE : germandrée, liseron, olivier, pâquerette, polypode.
INSUFFISANCE RÉNALE : artichaut, aspérule odorante, livèche, pâquerette, poireau.
INTOXICATION : 37, 98, 154, 163, 164.
INTOXICATION INTESTINALE : artichaut.
IRRITABILITÉ : 341.
IRRITATION VULVAIRE : bouillon blanc.

J

JAMBES ET PIEDS ENFLÉS : fragon, grenadier, lierre grimpant, olivier, vigne rouge.
JAUNISSE : 151 ; aspérule odorante, noyer, romarin.

L

LACTATION INSUFFISANTE : aneth, anis vert, carvi.
LARYNGITE : aigremoine, érysimum, eucalyptus, plantain, réglisse.
LÉSIONS PULMONAIRES : 126.
LOMBALGIE : 355, 370.
LORDOSE : 375.
LUMBAGO : 29, 35, 355, 370, 382, 385 ; avoine, camomille romaine.
LUXATION : aigremoine.
LYMPHATISME : aunée, capucine, cresson, houblon, noyer, raifort, romarin, tussilage.

M

MAIGREUR : fenugrec.
MALADIES DE FOIE : aigremoine, aspérule odorante, centaurée (grande), chou, citron, épine vinette, orge, patience, romarin, scolopendre.
MALADIES GÉNITO-URINAIRES : 341.
MALADIES OSSEUSES : noyer.
MALADIES DE PARKINSON : 355.
MALADIES DE LA PEAU : alliaire, bardane, bouleau, bourrache, buis, carotte, centaurée (grande), chicorée sauvage, cochléaria, cresson, douce amère, gaillet, houblon, julienne, morelle noire, noisetier, noyer, patience, pensée sauvage, peuplier noir, salsepareille, salsifis, saponaire, scabieuse, thym.
MALADIES DE WILSON : 164.
MANQUE D'APPÉTIT : acore, aneth, asperge, aunée, centaurée (petite), cerfeuil, chardon bénit, épinette vinette, fenugrec, fragon, gentiane, houblon, lavande, marrube blanc, ményanthe, oranger, origan, pervenche, pissenlit, raifort, romarin, saule blanc, thym, verveine officinale.
MAUVAISE CIRCULATION : cassis, citron, gui, hamamélis, myrtille.
MAUVAISE HALEINE : menthe.
MAUX DE DENTS : mûrier noir, ronce.
MAUX D'ESTOMAC : acore, basilic, benoîte, calament, cassis, coriandre, estragon, gaillet, hysope, laitue, laurier cerise, lin, mauve, mélilot, millefeuille, noyer, oranger, orge, persil, réglisse, romarin, ronce, sarriette, serpolet, tilleul, verveine.
MAUX DE GORGE : aigremoine, aulne, cerfeuil, érysimum, eucalyptus, figue, framboisier, guimauve, hysope, mauve, navet, néflier, origan, orme, ronce, rose rouge, séneçon.
MAUX D'OREILLES : ail, lis blanc.
MAUX DE TÊTE : basilic, camomille romaine, citron, gaillet, lavande, menthe, oranger, pâquerette, primevère, tilleul, véronique, verveine officinale.
MAUX D'YEUX : berce, bleuet, camomille romaine, cerfeuil, coquelicot, euphraise, laitue, mauve, mélilot, noyer, plantain, pomme de terre, réglisse, rose rouge, sureau noir, sureau yèble.
MÉNINGITE : 155.
MÉNOPAUSE : aubépine, cassis, cyprès,

gui, hamamélis, millefeuille, noisetier, passiflore, sauge, valériane, vigne rouge.

MÉTRITE : chêne, consoude, noyer, salicaire, tormentille.

MIGRAINE, CEPHALÉE : 31, 34, 56, 123, 370, 372, 379, 380 ; basilic, camomille romaine, citron, marjolaine, mélisse, moutarde blanche, primevère, romarin, verveine officinale.

MORSURES, GRIFFURES : ail, oignon.

MORSURE DE VIPÈRE : genêt.

MUCOSITÉS NASALES : myrte.

MUCOSITÉS PULMONAIRES : aunée, capillaire, capucine, carragheen, cochléaria, cresson, marrube blanc, menthe pouliot, myrte, oignon, peuplier noir, pin sylvestre, polygala.

MUGUET : myrtille.

MYÉLITE CHRONIQUE : 355.

N

NAUSÉES : 30 ; acore, aunée, lichen d'islande.

NÉPHRITE : chiendent, épervière, livèche, maïs, orge, pariétaire, pêcher, peuplier noir, salsepareille, solidage, vergerette du canada.

NÉPHRITE CHRONIQUE : 357.

NÉPHROSE LIPOÏDIQUE : vergerette du canada.

NERVOSITÉ : aubépine, houblon, mélilot, passiflore, pêcher, tilleul.

NEURASTHÉNIE, DÉPRESSION : aspérule odorante, ballote, lotier, passiflore, sauge, thym.

NÉVRALGIES : 56 ; ail, lierre grimpant, matricaire, mélilot, mélisse, noyer, peuplier noir, pin sylvestre, primevère, saule blanc, verveine officinale.

NÉVRALGIE CERVICO-BRACHIALE : 355, 370.

NÉVRITE : 370 ; lierre grimpant, mélilot.

NÉVROSE : 57, 115, 116, 134.

NÉVROSE CARDIAQUE : 339.

NÉVROSE GASTRO-INTESTINALE : 374.

O

OBÉSITÉ : 30, 84, 111, 132, 339 ; céleri cerise, fumeterre, noisetier, varech.

OBJET AVALÉ : asperge.

OEDÈME : 121, 349, 351, 353, 356 ; bouleau, épervière, fragon, houx, oignon.

OEDÈME DE LA FACE : 121.

OEDÈME DU POUMON : 121.

OTITE : 119.

OXYURES : absinthe, ail, eupatoire, gentiane, matricaire, ményanthe, pourpier, santoline, tanaisie, thym.

P

PALPITATIONS : 143, 339, 355 ; agripaume, asperge, aubépine, gui, lotier, oranger, romarin.

PARALYSIE : 157, 355.

PARESSE INTESTINALE : centaurée (petite), chicorée sauvage, coriandre, genévrier, hysope, serpolet, thym.

PARESSE SEXUELLE : berce, capucine, céleri, jasmin, sarriette, sauge.

PARESTHÉSIE : 372.

PATRAQUERIE : romarin, sauge, thym.

PELLAGRE : 123.

PÉRIARTHRITE : 355.

PERTES BLANCHES : aigremoine, alchémille, aspérule odorante, aulne, aunée, bistorte, bruyère, chêne, consoude, fraisier, gui, lamier blanc, lavande, millepertuis, myrte, noyer, pâquerette, patience, pervenche, quintefeuille, romarin, rose rouge, salicaire, tormentille.

PERTES UTÉRINES : lamier blanc, plantain, rose rouge, troène, vergerette du canada.

PHARYNGITE : aigremoine, plantain, réglisse.

PHLÉBITE : cyprès, hamamélis, noisetier.

PIODERMIE : 119.

PIQURES D'INSECTES : ail, bardane, cassis, mouron rouge, oignon, plantain, poireau.

PLAIES GUÉRISSANT MAL : ache, aigremoine, aunée, bétoine, bistorte, céleri, chardon bénit, chêne, chou, cresson, eucalyptus, gaillet, lierre grimpant, marronnier, mélilot, millefeuille, mouron rouge, myrte, noyer, orpin brûlant, poireau, pomme de terre, prêle, reine des prés, renouée âcre, ronce, rose rouge, solidage, souci, thym, tormentille, tussilage, véronique, verveine officinale.

PLEURÉSIE : bourrache, genêt, pâquerette.

PNEUMONIE : carragheen, coquelicot, douce amère, genêt, noisetier, pin sylvestre, polygala, primevère.

POINT DE COTÉ : avoine, verveine officinale.

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE : 355.

POLYOMYÉLITE : 355.

PROSTATISME : bruyère, myrte, oignon, pin sylvestre.
PRURIT : 341.
PRURIT ANAL : morelle noire.
PRURIT VULVAIRE : alchémille, morelle noire, salicaire.
PSORIASIS : 31, 341, 356 ; orme, pensée sauvage, saponaire.
PUBERTÉ : vigne rouge.
PYÉLONÉPHRITE : 119.
PYROSIS : 339.

R

RACHITISME : 125 ; ményanthe, noyer, ortie, prèle, raifort.
RÈGLES ABONDANTES : alchémille, bourse à pasteur, lamier blanc, millefeuille, myrtille, ortie, pâquerette, pervenche, renouée des oiseaux, salicaire, tormentille.
RÈGLES DOULOUREUSES : antennaire, argentine, bourse à pasteur, carvi, épine vinette, estragon, fenouil commun, genévrier, laitue, lavande, matricaire, mélisse, menthe, persil, romarin, saule blanc, souci, tanaisie, vigne rouge.
RÈGLES INSUFFISANTES : armoise, cumin, lierre grimpant, persil, safran, sauge, séneçon, tanaisie.
RÈGLES IRRÉGULIÈRES : armoise, bourse à pasteur, camomille romaine, capucine, cerfeuil, origan, safran, sauge, séneçon, souci, tanaisie, vigne rouge.
RÉTENTION D'URINE : ache, bruyère, busserole, cerfeuil, cerise, chicorée sauvage, cresson, fenouil commun, fragon, livèche, maïs, oignon, olivier, orge, pariétaire, persil, peuplier noir, pissenlit, poireau, pourpier, prèle, reine des prés, roseau à balais, vigne rouge.
RHINITE ALLERGIQUE : 356.
RHINOPHARYNGITE : 67.
RHUMATISMES : 29, 69, 146, 349, 351, 353 ; alkékenge, bardane, bouleau, bruyère, camomille romaine, cassis, céleri, cerise, chou, fougère mâle, fraisier, frêne, genêt, genévrier, germandrée, grémil, houblon, houx, julienne, laurier sauce, lilas, lierre grimpant, marjolaine, marronnier, matricaire, mélilot, oignon, olivier, ortie, pâquerette, patience, persil, peuplier noir, pin sylvestre, pissenlit, raifort, reine des prés, romarin, ronce, roseau à balais, salsepareille, salsifis, saponaire, saule blanc, sureau noir, thym, vergerette du Canada.
RHUMATISME ARTICULAIRE : 29.
RHUME DE CERVEAU : basilic, bétoine, citron, eucalyptus, euphraise, iris des jardins, marjolaine, origan, thym.
RHUME DE POITRINE : antennaire, bourrache, capillaire, carragheen, cochléaria, eucalypstus, figue, framboisier, guimauve, lierre terrestre, lin, mauve, myrte, navet, pin sylvestre, scabieuse, serpolet, sureau noir, sureau yèble, tussilage, violette.
RIDES : cerfeuil, citron.
ROUGEOLE - RUBÉOLE : bardane, bourrache, chardon bénit, coquelicot, pulmonaire, roseau à balais, sureau noir.
ROUGEURS : aubépine, hamamélis, laitue, lavande, lis blanc, néflier, noisetier, pêcher, persil, pin sylvestre, violette.
SAIGNEMENTS DE NEZ : 33 ; bourse à pasteur, ortie, pervenche, prèle, serpolet.
SANG DANS LES URINES : bourse à pasteur, lierre terrestre, pimprenelle, plantain, prèle, renouée âcre, ronce, tormentille.
SANG VICIÉ : aulne, bardane, bouleau, chicorée sauvage, cochléaria officinal, douce amère, fumeterre, houblon, noyer, patience, pensée sauvage, pissenlit, salsepareille, saponaire.
SCARLATINE : bourrache, chardon bénit, pulmonaire, roseau à balais, sureau noir.
SCIATIQUE : 355, 370, 382 ; lierre grimpant, marjolaine, noyer, peuplier noir.
SCOLIOSE : 372, 375, 381.
SCORBUT : 117, 124.
SELLES SANGLANTES : pimprenelle, renouée âcre.
SINUSITE : 29, 119, 356.
SOMNOLENCE : menthe.
SPASMES MUSCULAIRES : 372, 375.
SPASMES NERVEUX : camomille romaine, cyprès, gaillet, laurier sauce, lavande, lotier, matricaire, tilleul, verveine odorante.
SPASMES DE L'UTÉRUS : millefeuille.
SPASMES DES VOIES BILIAIRES : 339.
SPONDYLARTHRITE ANKYLOSANTE : 355.
STÉRILITÉ : 120.
STRESS : 341.
SUBLUXATION VERTÉBRALE : 370.
SUREXCITATION : passiflore.

SURMENAGE : 69, 116, 339.
SYNCOPES : romarin.
SYNDROMES LÉSIONNELS : 161.

T

TACHES DE ROUSSEUR : laitue, oignon, persil, pissenlit.
TACHYCARDIE : 143, 339, 355.
TEIGNE : bardane, patience, pensée sauvage, scabieuse.
TENDINITE : 57, 355.
THROMBOSE : 136.
TICS : 341.
TORTICOLIS : 37, 372, 377, 385 ; marjolaine, origan.
TOUX : 30, 33 ; amandier, aunée, avoine, bouillon blanc, bourrache, capillaire, cataire, chou, guimauve, hysope, jasmin, laitue, lichen d'Islande, lierre grimpant, lierre terrestre, marrube blanc, mauve, mélilot, navet, œillet, oignon, oranger, origan, polypode, pommier, radis noir, serpolet, sureau yèble, tussilage, verveine officinale, violette.
TOXICOSE : 346.
TRACHÉITE : capillaire, érisymum, eucalyptus, lierre grimpant, origan, pin sylvestre.
TRACHÉO-BRONCHITE CHRONIQUE : 356.
TRANSPIRATION : aubergine, cyprès, noyer, sauge.
TREMBLEMENTS NERVEUX : millefeuille.
TROUBLES CARDIAQUES : 85, 151, 162.
TROUBLES CARDIO-VASCULAIRES : 339, 374.
TROUBLES DE LA CIRCULATION : 69, 115, 127, 158, 349, 353, 356.
TROUBLES DIGESTIFS : 115, 123, 134, 146, 160, 339, 350, 355, 356.
TROUBLES ENDOCRINIENS : 31, 119.
TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX : 134, 139, 146, 350.
TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES : 355, 356.
TROUBLES DE LA MENSTRUATION : 129, 374.
TROUBLES NERVEUX : 121, 123, 139, 143, 146, 147, 162, 346, 355 ; armoise, ballote, gui, marjolaine, mélisse, romarin, tilleul.
TROUBLES DE LA TRANSPIRATION : 31.
TROUBLES VASO-SYMPATHIQUES DE LA GROSSESSE : 56.
TUBERCULOSE PULMONAIRE : 357.

U

ULCÈRE DE L'ESTOMAC : 339 ; amandier, consoude, pomme de terre, réglisse.
ULCÈRE DE LA JAMBE : ache, aigremoine, alliaire, aulne, bardane, bétoine, chêne, chou, consoude, hamamélis, lierre grimpant, millefeuille, morelle noire, noisetier, noyer, patience, plantain, prêle, reine des prés, renouée âcre, rose rouge, salicaire, solidage, thym, valériane, véronique.
URTICAIRE : 31 ; centaurée (petite), ortie, pin sylvestre, saponaire.

V

VAGINITE : mauve, salicaire.
VARICES : 356 ; cyprès, épine vinette, fragon, hamamélis, millefeuille, myrtille, noisetier, renouée âcre, vigne rouge.
VARICOCÈLE : hamamélis, noisetier, renouée âcre.
VARIOLE : bourrache, pulmonaire, roseau à balais.
VERGETURES : lierre grimpant.
VERRUES : ail, chélidoine, euphorbe, figue, souci.
VERS INTESTINAUX : absinthe, ail, carotte, citrouille, eupatoire, fougère mâle, fraxinelle, grenadier, mousse de Corse, pêcher, santoline, thym.
VER SOLITAIRE : ail, carotte, citrouille, fougère mâle, grenadier, mûrier noir, Noyer.
VERTIGES : 355 ; armoise, aspérule odorante, aubépine, basilic, calament, gui, lavande, mélisse, menthe, romarin.
VOMISSEMENTS : chardon bénit, lichen d'Islande, sauge.
VUE MAUVAISE : carotte, myrtille.

X

XÉROPHTALMIE : 119.

Z

ZONA : 31, 56, 122.

TABLE DES MATIÈRES

L'ACUPUNCTURE CHINOISE 11
En Chine, il y a 5 000 ans 11
Les Européens s'intéressent à cette science 12
Qu'est-ce que l'acupuncture 12
La représentation en surface 12
Le Inn et le Iang 13
L'énergie 14
Le pouls 14
Aiguilles et méridiens 17
Les premières preuves scientifiques 18
La médecine inspirée 18
La tradition rejoint la science 19
Point des recherches modernes 21
Des exemples étonnants 21
Les localisations cérébrales 23
Les pouls 25
Les rythmes de la vie 25
Si le moteur ne tourne pas rond 27
Que peut-on soigner par l'acupuncture 28
Les succès de l'acupuncture 29
Quelques points cutanés à connaître 32
Les limites de l'acupuncture 38
Comment se déroule une véritable séance d'acupuncture 39
Le malade 39
Le médecin 42
Le matériel 44
L'acupuncture dans le monde 45
L'Occident découvre l'Orient 47
L'anesthésie par acupuncture 49
En France 50
Aux États-Unis 51
Conclusion 52

L'AURICULOTHÉRAPIE 53
De quoi s'agit-il ? 55
Méthode appliquée au diagnostic 55
Méthode thérapeutique 56
Reconnaissance de l'intérêt de l'auriculothérapie 58

LA CRÉNOTHÉRAPIE 59
Un peu d'Histoire 59
Moyen d'action des sources 63
Caractéristiques chimiques 64
Radioactivité 64
Données énergétiques 64
Les bienfaits des cures 65
La crénothérapie 66
Voie externe
Les bains 66
Les douches 66
Les utilisations de boues végéto-minérales 67
Applications locales d'eau et de gaz thermaux 67
Les techniques parathermales 67
Voie interne 68

Une gymnastique chinoise : LE TAÏ CHI CHUANN 71
Origine du Taï Chi Chuann 71
En quoi consiste le Taï Chi Chuann 72
Qui pratique le Taï Chi Chuann 73
La pratique du Taï Chi Chuann 74
Répertoire des 108 positions 77
Le Taï Chi Chuann et le Inn Iang 81
Le Kong Fou à l'origine du Taï Chi Chuann 83
Action du Taï Chi Chuann sur le corps 84
L'obésité 84
Le psychisme 84
Le Taï Chi Chuann et les maladies de cœur 85
Le Taï Chi Chuann et les douleurs 85
Comment pratiquer le Taï Chi Chuann 86
Les écrits anciens sur le Taï Chi Chuann 89

L'HOMÉOPATHIE 91
Le découvreur de l'homéopathie 91
Qu'est-ce que l'homéopathie 93
Loi de similitude 93
Individualité du malade 94
Loi de l'infinitésimal 96
Sources des médicaments 98
Les substances végétales 98
Les substances animales 99
Les substances chimiques 99
Les substances organothérapiques 100
Les substances biothérapiques 100
Préparation des dilutions 101
Pour une médecine bien comprise 102
Tranquillisants en toute tranquillité 103

L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE 105
De l'anarchie à la sagesse 105
Diététique, science de la nutrition 108
Protides, glucides, lipides : leur rôle, leur action 109
Les protides 109
Les glucides 111
Les lipides 114
Éviter les excès 115
Un équilibre individuel à trouver 116
Les vitamines ou l'ABC de l'alimentation 117
Classification des vitamines 118
La vitamine A 119
La vitamine B 121
La vitamine C 124
La vitamine D 125
La vitamine E 126
La vitamine K 127
Les calories 128
« Le bien-manger » 132
Les régimes durs 132
Les régimes raisonnables 133
Les associations négatives 133
« Le bien-boire » 136
L'eau 136

Le vin 136
La bière 139
Les jus de fruits 140
Le thé 141
Le café 142
Les recettes et les aliments qui retardent les atteintes de l'âge 144
Un prêt à manger sur mesure 149

L'IRISCOPIE **153**

Historique 153
Anatomie et physiologie succinctes de l'iris 154
Le diagnostic par l'iriscopie 155
- Étude de la zone pupillaire 155
Atteinte aiguë accidentelle : 156
Myosis - Mydriase 156
Déformations pupillaires 157
Atteinte chronique profonde : 159
Transformation du relief 159
Colorations anormales 159
- Étude de la zone radiaire 160
Différences de textures iriennes 160
Déformations de la trame irienne 161
Anneaux de crampe 162
Colorations de l'iris 163
- Somatotopie de la zone radiaire 166
Iris gauche 167
Iris droit 169
- Somatotopie de la zone pupillaire 171
Somatotopie de la collerette 172
Conclusion 173

LA PHYTOTHÉRAPIE **175**

Avertissement 175
Généralités 176
Comment récolter les plantes 177
Comment sécher les plantes 179
Comment utiliser les plantes 180
Les plantes et leurs indications thérapeutiques 182

LA RELAXATION **333**

Les différentes techniques de relaxation 334
Le training autogène du professeur Schultz 334
La méthode de Jacobson 335
La rééducation analytique de R. Jarreau et R. Klotz 336
La relaxation dynamique de Caycedo 336
Les méthodes de relaxation pour enfants 337
Les indications thérapeutiques de la relaxation 338
Les affections cardio-vasculaires 339
Les maladies dermatologiques 339
Les affections respiratoires 341
Les maladies génito-urinaires 341
La relaxation chez l'enfant 341
Relaxation et prophylaxie 342
La préparation sportive 342
La préparation à l'accouchement 342

LA THALASSOTHÉRAPIE **344**
De l'Antiquité à nos jours 344
Le climat marin 347
L'héliothérapie 347
L'environnement 348
Les soins 348
Les soins annexes 353
Les indications 354
Les contre-indications 357
Quelques conseils pratiques 357
Le choix du centre 357
La demande de prise en charge 358
La mise en cure 359
Le remboursement des frais de cure 359
Conclusion 359

LA VERTÉBROTHÉRAPIE **361**

Hippocrate et Gallien sont d'accord 361
Principe de la vertébrothérapie 363
La colonne vertébrale 363
Le système nerveux 365
Le système nerveux central 365
Le système nerveux périphérique 365
Les subluxations 370
Valeurs et indications thérapeutiques de la vertébrothérapie 371
Technique de la vertébrothérapie 374
L'homme idéal 374
L'homme réel 374
Étude de quelques cas courants 377
Le torticolis 377
Les migraines 379
Les dorsalgies 381
Lumbago-sciatique 382
Quelques conseils pratiques 385
Torticolis 385
Lumbago 385
Conclusion 387

LE YOGA **388**
Pensée occidentale et pensée orientale 389
La substance et l'esprit 390
La connaissance de l'esprit 392
Les modes d'approche de la connaissance 392
La concentration mentale 394
L'énergie 396
Un point clé : la respiration 397
Apprendre à respirer 399
Contrôler le corps pendant la respiration 400
Les muscles et les articulations 402
Schéma d'une séance de yoga 403
Conclusion 416

INDEX **417**

BIBLIOGRAPHIE **429**

BIBLIOGRAPHIE

Thérapeutique thermale et climatique
Ouvrage collectif — Éditions Masson

Vivez mieux grâce à la thalassothérapie
Gilles LAMBERT — Éditions Solar

Les cures marines
André LARIVIÈRE — Éditions Aubier

La gymnastique chinoise
Edward MAISEL — M.C.L., 22, rue Bergier – Paris

Les méthodes de relaxation
Docteur Pierre GEISSMANN et Docteur Robert DURAND de BOUSINGUEN

Hypnose, Sophrologie et médecine
Docteur G.R. RAGER

La relaxation, aspects théoriques et pratiques
P. ABOULKER, L. CHERTOK, M. SAPIR

L'homme fatigué
Docteur Fred FRISCH

Aux Éditions MAISONNEUVE (B.P. 39 - 57160 Moulins-lès-Metz) :

NOGIER (Docteur Paul) docteur en médecine de la Faculté de Lyon

- *Traité d'Auriculothérapie :* Tome I – Les Membres
Préface du professeur Rabischong de Montpellier
1 volume 18 × 23 relié pleine toile, 328 p. dont 7 planches en couleurs et 69 illustrations en noir du docteur René Bourdiol.
Disponible en langues anglaise et allemande.

BOURDIOL (Docteur René) docteur en médecine, ancien moniteur de Neuro-Anatomie à la Faculté de Médecine de Paris

Traité d'Acupuncture : en collaboration avec le docteur J.E.H. Niboyet de Marseille et le docteur P.G. Regard de Paris, Préface du professeur Mériel.
3 volumes 18 × 23 reliés pleine toile, 1.420 p. dont 350 illustrations en noir et en couleurs

Médecine Manuelle et Ceinture Scapulaire :
Préface du professeur Rabischong de Montpellier
2 volumes 18 × 23 reliés pleine toile, 768 p. dont 200 illustrations en noir et couleurs

Médecine Manuelle du Rachis Supérieur :
1 volume 18 x 23 relié pleine toile, 640 p. dont 250 illustrations.

Iridoscopie et Ophtalmodiagnostic :
Préface du professeur Jean Bossy de Montpellier
1 volume 18 x 23 relié pleine toile, 450 p. dont 250 photos et illustrations.

BORSARELLO (Docteur Jean) docteur en médecine

Le massage dans la médecine chinoise :
Préface du Professeur Pierre Rabischong de Montpellier
1 volume 18 x 23 relié pleine toile, 272 p. dont 100 illustrations en noir.
Disponible en langues anglaise, allemande et espagnole.

Bioénergétique et Médecine Chinoise : en collaboration avec MM. A. Duron et Ch; Laville-Méry
3 volumes 21 x 29,7 reliures mobiles, 1.200 p. dont 250 illustrations.

Acupuncture et Art dentaire :
1 volume 18 x 23 relié pleine toile, 128 p.

Aide-Mémoire du Praticien Acupuncteur :
1 volume 18 x 23 relié pleine toile, 250 p., 400 illustrations.

Kinésithérapie et Tradition Médicale Chinoise :
1 volume 18 x 23 relié pleine toile, 600 p., 250 illustrations.

Traité d'Acupuncture pratique : en collaboration avec le docteur Roux de Genève
1 volume 21 x 29,7 relié pleine toile, 880 p., 600 illustrations.

TABLE DES ILLUSTRATIONS

ALMASY : 115, 129 (3 documents), 133.

BULLOZ : 134, 140, 145.

FOTOGRAM : 143 (Corson), 181 (Arnault), 398 (J. Peluard), 401 (J. Peluard), 402 (J. Peluard), 24 (Corson), 26 (Corson).

GIRAUDON : 2-3, 8-9, 335.

KEYSTONE : 75 (en bas), 80 (en haut), 81, 87, 181.

RAPHO : 40 (B. Brake), 41 (B. Brake), 47 (P. Koch), 138 (Niepcé), 150 (Pavlovsky), 338 Phelps.

ROGER-VIOLLET : 30 (Coll. Viollet), 49, 67 (N.D.-Viollet), 67 (Boyer-Viollet), 136 (Coll. Viollet), 336 (Coll. Viollet), 358, 395, 396 (San-Viollet), 397 (San-Viollet).

MOUGINS : 65.

J.-G. SERUZIER : 347.

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE : 4, 41, 61, 68, 179, 345, 392, 393.

LA BOURBOULE : 69.

CLARINS : 66.

INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE DE QUIBERON : 352.

ORLANE : 342.

Les illustrations des pages 74 (2 documents), 75 (en haut), 76, 77, 78, 79, 80 (en bas) sont dues au Docteur BORSARELLO.
Les dessins des pages 154, 155, 156, 158, 159, 160, 162, 168, 170, 171, 172 sont de Cécile GUYOT.
Les plantes de la page 182 à 332 ont été dessinées par Jean MARY.
Le document de la page 54 est dû au Docteur Paul NOGIER.
Les dessins des pages 33, 34, 35, 36, 37, 38 ainsi que ceux des pages 405 à 416 sont de Noël PASQUIER.
Les illustrations des pages 349 et 350 sont dues au Docteur Pierre RANGÉ.

PHOTOS COULEUR

ALMASY : 10.

ASA PHOTO : 391.

RAPHO : 43 (B. Brake), 62 (C. Santos), 113 (Belzeaux), 148 (Buigné), 374 (Desjardin).

FOTOGRAM : 340 (J.-P. Durel).

Les photos de la page 165 sont dues au Docteur René BOURDIOL.

Les plantes des pages 184, 217, 236, 269, ont été dessinées par M. Jacques MERCIER, celles des pages 288 et 321 par Mme HECHT.

Ce volume a été achevé d'imprimer
sur les presses spéciales du Cercle Européen du Livre
N° d'Éditeur : 220 – Dépôt légal 3e trimestre 1975. 19692/1210

1 LA SANTE PAR LES SUBSTANCES VEGETALES, ANIMALES, CHIMIQUES

- Phytothérapie
- Homéothérapie
- Crénothérapie

2 LA SANTE PAR LA RELAXATION

- Le Taî Chi Chuann
- Le Yoga
- L'Acupuncture chinoise

3 THERAPEUTIQUES ET METHODES DE DIAGNOSTIC

- L'Auriculothérapie
- L'Iriscopie
- La Thalassothérapie
- La Vertébrothérapie

la santé par la nature

4 L'HYGIENE ALIMENTAIRE

- Diététique
- Le rôle des vitamines
- Les régimes équilibrés
- Un prêt-à-manger sur mesure